کەڵەفەرهەنگی ڕووەکە ئابوورییەکان

بەتایبەتی لە کوردستاندا

کوردی. عەرەبی. ئینگلیزی

کەمال جەلال غەریب

کەمال جەلال غەریب

کەڵە فەرهەنگی زاراوە ئابوورییەکان

بە تایبەتی لە کوردستاندا

کوردی . عەرەبی . ئینگلیزی



دەزگای چاپ و بڵاوکردنەوەی ئاراس

هەولێر - هەرێمی کوردستانی عێراق

دەزگای چاپ و بڵاوكردنەوەی ئاراس
شەقامی گوڵان - هەولێر
هەرێمی كوردستانی عێراق
هەگبەی ئەلیكترۆنی aras@araspress.com
وارگەی ئینتەرنێت www.araspress.com
تەلەفۆن: 35 49 224 66 (0) 00964
دەزگای ئاراس لە ٢٨ تشرین (٢) ١٩٩٨ هاتووەتە دامەزران

كەمال جەلال غەریب
كەڵە فەرهەنگی رووەكە ئابوورییەكان
كتێبی ئاراس ژمارە: ١٢٤٤
چاپی دووەم ٢٠١٢
تیرێژ: ١٠٠٠ دانە
چاپخانەی ئاراس - هەولێر
ژمارەی سپاردن لە بەڕێوەبەرایەتیی گشتیی كتێبخانە گشتییەكان ١٢٥- ٢٠١٢
ئەخشاندنی ناوەوە: لێزان عەبدولهادی
رازاندنەوەی بەرگ: ئاراس ئەكرەم
پیت لێدان: هانا فەرید. نیمان غازی
هەڵەگری: شێرزاد فەقێ ئیسماعیل. نسار عەبدوڵڵا
رێنووسی یەكگرتوو: بەدران ئەحمەد حەبیب

ژێدەر:
ژمارەی پێوانەیی ناودەوڵەتیی كتێب
ISBN: 978-9933-487-13-3

پێشەکی

رووەکی پزیشکی

ئەو رووەکەیە کە لە مەیدانی پزیشکیدا بۆ دروستکردنی دەرمان سوودی لێ وەردەگیرێت، چ بە شێوەی رەگ، قەد، گەڵا، بەر یان گوڵ. ئەو رووەکە گیا یان درەخت بێت، ئێستا کە باسی سوودی گیا دەکەین، ئەوەمان بیر دەکەوێتەوە کە (نەعنا Mint) و جاترە (زعتر Thyme) و مەعدەنووس (بقدونس Parsley) بە شێوەی بەهارات لە خواردەمەنیدا بەکار دەهێنرێن. بەڵام بەر لە سەد ساڵ لەمەوپێش بیروڕای خەڵکی لە هی ئێستا جیاواز بووە. سەبارەت بە باوك و باپیرانمان، گیا بۆ ئەوە نەبووە کە تام و بۆنی خواردەمەنی خۆش بکات، بەڵکو بۆ چارەکردنی نەخۆش بووە. خەڵکی لە ماوەی چەند هەزار ساڵێکدا پشتیان تەنیا بە گیا (أعشاب Herbs) بەستووە بۆ چارەکردنی نەخۆشی. بەڵام دوای ئەوە، لە ساڵانی سەرەتای ئەم سەدەیەدا، کاتێك کە کیمیاگەرەکان (الکیمیاویین) دەستیان کرد بە دروستکردنی ئاوێتەی دەرمان (مرکبات دوائیة Medicinal compounds). دەرمانی زۆر هاتوونەتە ئاراوە. ئەو ئاوێتانەی (عقاقیر Drugs) کە مرۆڤ دروستی کردوون، زۆر کاریگەرن، بە رادەیەکی ئەوتۆ کە پزیشکەکان بە شێوەیەکی فراوان بەکاریان دەهێنن، ئەمە بووە هۆی واز لێهێنانی هەندێك گیای دەرمان، بەڵام تەنانەت هەتا ئەمڕۆش زۆر کەس هەن کە دەرمانی گیا پەسند دەکەن، چونکە لەو باوەڕەدان کە ئەمانە هۆیەکی سروشتین بۆ هێنانەدیی تەندروستییەکی باش و لەو دەرمانانە چاکترن کە لە کارگەدا دروست دەکرێن. ئەو شارەزایانەی کە لە گیا دەرمان دروست دەکەن پێیان دەگوترێت گیاناسەکان یان گیاسازەکان (العشابون ـ Herbalists)، زانستییەکانیان لە کتێبی گیاسازیدا (کتب الأعشاب Herbals) تۆمارکراون.

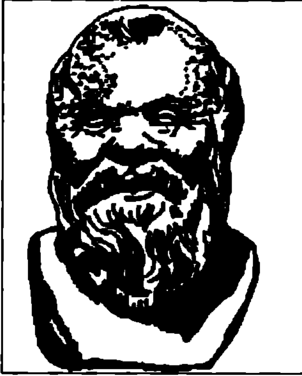
لەم کتێبەدا هەوڵم داوە کە باسی ژمارەیەکی زۆر لە رووەکە پزیشکییەکان بکەم (گیا و دەوەن و درەخت)، بە تایبەتی لە ناوچەی کوردستاندا، لەلایەنی: ناوی کوردی و عەرەبی و ئینگلیزی و لاتینییەکانیانەوە، وێنەکانیان، ئەو بەشانەی کە سوودیان لێ وەردەگیرێت، مێژووەکانیان، پێکهاتنیان (ئەو مادە کاریگەرانەی کە تیایاندان)، ئەو دەرمانانەی لێیان دەردەهێنرێت و چۆنیەتیی بەکارهێنانیان لە مەیدانی پزیشکیدا، لەگەڵ ناوی هەندێك لە رووەکزانە (علماء النبات) بیانی و عەرەب و کوردەکان کە لەم مەیدانەدا ناویانگیان دەرکردووە. بۆ راپەڕاندنی ئەم کارەش سوودم لە گەلێك سەرچاوەی ئینگلیزی و عەرەبی و کوردی وەرگرتووە. مەبەستیشم لێرەدا ئەوەیە کە خوێنەر و رۆشنبیری کورد شارەزاییەك لەبارەی رووەکە پزیشکییەکانەوە پەیدا بکات، بۆ ئەوەی بە رێگەیەکی راست، بەپێی ئامۆژگاریی پزیشکەکان، سوودیان لێ وەربگرێت و بەهەڵەدا نەچێت، چونکە کوردستان مەڵبەندێکی زۆر فراوانە بۆ رووەکی پزیشکی. لە کۆتاییدا زۆر سوپاسی دایکی توانا (ناجیە قادر عەبدوڕەحمان) دەکەم، کە لە ژیانی رۆژانەمدا سەرشانی سووك کردووم بۆ ئەوەی ئەم کارە راپەڕێنم، هەروەها زۆر سوپاسی برای خۆشەویستم (سەباح جەلال غەریب) دەکەم کە لەلایەنی دەرامەت و بینەوبەرەی وەرگرتنی رەزامەندیی کۆڕی زانیاریی کورد و فەرمانگەی چاودێریی چاپەمەنی و ئامادەکردنی

کاغەزدا یارمەتیی داوم، مامۆستا (ساڵح عەبدوڵڵا چروستانی) و (بەرزان یونس ئەحمەد) کە بە دڵسۆزییەوە، رەشەکانیان بۆ پاکنووس کردوومەتەوە و (تریفە)ی کچم کە سەرچاوەی پێویستی بۆ ئەم کتێبەم ئامادە کردووە، هیوادارم هەر لە خۆشی و کامەرانیدا بن.

لە کۆتاییدا سوپاسی بێ پایانم بۆ برازای بەرێز و خۆشەویستم (عاسی رەباتی) پێشکێش دەکەم، چونکە رووناکیی کرد بە بەری دەستنووسی ئەم کتێبەدا و بە پیتچنین و چاپکردنی یارمەتیی دام. هیوادارم هەر سەرکەوتوو بێت لە مەیدانی خزمەتگوزاریی ئەدەب و رۆشنبیریی کوردیدا.

هەروەها سوپاسی برا هونەرمەندەکانم: مەریوان جەلال کەریم و بەختیار ئەحمەد ژین دەکەم کە وێنەکانیان بۆ خستمە سەر کاغەزی ترێس بۆ ئاسانکردنی چاپیان. ئیتر پشت بە خوای مەزن.

ناوی هەندێك لە ڕووەکزانە بیانی و عەرەب و کوردە کۆنەکان:



هیپۆکرەیتس (Hippocrates = أبقراط):

لە ساڵی (٤٥٠)ی بەر لە زاینیدا، لە دوورگەی (قوس) لە ئاسیای بچووکدا، لەدایك بووە. مەزنترینی پزیشکە یۆنانییە کۆنەکان بووە، لە ماوەی (٤٦٠ - ٣٧٠)ی بەر لە زاینیدا، کتێبێکی زۆری لە مەیدانی پزیشکیدا داناوە، ئەم کتێبانە وەرگێڕدراونەتە سەر زۆربەی زمانەکانی جیهان، لە چارەکردنی نەخۆشییەکاندا، نزیکەی (٢٣٠) دەرمانی ڕووەکی پزیشکیی بەکار هێناوە.

نیوە پەیکەرێکی هیپۆکرەیتس کە لە مۆزەخانەیەکی بەریتانیادا لە لەندەن پیشان دراوە.

دایۆسکۆردیس Dioskorides = Dioscoredes:

لە سەدەی یەکەمدا (٧٥ پ.ز) نۆشدارێك و ڕووەکزانێکی یۆنانی بووە، لە کیلیکیا (قیلقیة)وە بە شێوەی نەشتەرگەر (جراح) لەگەڵ لەشکری یۆناندا هاتوچۆی کردووە، لەکاتی هاتوچۆکردنەکانیدا زانیاریی لەبارەی دەرمانەکان کۆکردووەتەوە. بە زمانی یۆنانی کتێبێکی لەسەر مادەی نۆشداری (المفردات الطبیە) واتە (Mataeria medicin) یان ـ Medical matter، داناوە، واتە هەر مادەیەك لە پێکهاتنی دەرمانی چارەکردنی نەخۆشیدا بەکار بێت. لەم کتێبەدا ناوی (٩٥٨) دەرمانی نووسیوە، بە سوودەکانیانەوە، وەکو: تلیاك (أفیون = Opium)، بۆ سڕکردن (التخدیر) و بەنگ (السکران = Henbane) و پیازە مشکانە (العنصل = Squill) و تاڵی شاری (الصبر = Aloe) و زەنجەفیل (زنجبیل = Ginger). ئەم مادانە هەتا ئێستاش هەر بەکار دەهێنرێن.

ثیۆفراستەس (Theophrastus):

زانای ڕووەك و گژوگیا، لە ماوەی (٣٧٠ - ٢٨٧)ی بەر لە زایندا ژیاوە، پزیشك و ڕووەکزانێکی مەزن بووە، ناویان ناوە (باوکی ڕووەك) چەند کتێبێکی لەبارەی ڕووەکەوە داناوە، تیایدا باسی گەلێك ڕووەکی پزیشك کردووە وەکو: دەرمانە هێمنکەرەوەکان و دەرمانە سڕکەرەکان.

جابر کوڕی حەیان:

مەزنترین و بەناوبانگترین کیمیاگەری عەرەب بووە، گەلێك کتێبی داناوە، وەکو: کتێبی (ژەهرەکان و زیانەکانیان ـ السموم ودفع مضارها) کە تێیدا باسی هەندێك ڕووەکی ژەهرینی کردووە وەکو بەنگ (سکران) و تلیاك (أفیون) و گوژاڵك (حنظل)... هتد



ئیبن سینا:

مەزنترینی زانا و پزیشکی هەموو سەردەمەکان بووە، لە ساڵی ١٩٨٠ی زایـنـیدا لـە گـوندێکی نـزیك بـوخـارا، کـە یـەکـێکـە لـە شارەکـانـی ئـۆزبـەکستـان، لـەدایك بـووە. بـەنـاویـانگـتـرین کتێبـی (القانون) بووە، کە بریتییە لە کەڵە فەرهەنگێکی (موسوعة)ی گەورە، لە (٢٠) بەرگدا. هێندێك لە بەرگەکانی، باسی پزیشکی و دەرمانسازی بوون. تێیاندا باسی ژمارەیەکی زۆری لە رووەکە پزیشکییەکان کردووە.

گالینۆس (Galen):

زانایەکی یۆنانی بووە، لە رۆمادا، دوای لەدایکبوونی مەسیح، بە ٨٨ ساڵ ژیاوە، واتە دوای مردنی هیپۆکرەیتس بە نزیکەی (٥) سەدە. گەڵێك کتێبی لەبارەی پزیشکی و دەرمانسازییەوە داناوە، باسی هەزاران دەرمانی تێدا کردووە.

ئیبنولبەیتار:

مەزنترین رووەکزانی عەرەب بووە، ژمارەیەکی زۆری لە رووەك و گژوگیا کۆکردووەتەوە و لێکۆڵینەوەی لەسەر کردوون. بەناویانگترینی کتێبەکانی ئەمانەن (الجامع لمفردات الأدوية و الأغذية)، (المغني في الأدوية المفردة).

داود ئەلئەنتاکی:

داود کوڕی عومەر کە بە (الضرير)، بەناویانگ بووە، لە ئەنتاکیە (أنطاكية)، لە ساڵی (٩٥٠)ی کۆچیدا لەدایك بووە، کتێبێکی مەزنی داناوە، بە ناوی (تذكرة داود)، ناوی رووەکە پزیشکییەکان و دەرمانەکانی تێدا، بەپێی پیتی ئەلفوبێ ریز کردووە.

دینەوەری:

(ئەحمەد کوڕی وەنەندی دینەوەری) (أبو حنيفة أحمد بن داود بن ونند الدينوري)

(٨٢٠ز – ٩٠٣ز)

هێندێك سەرچاوە دەڵێن کە لە ساڵی ٨٩٥ی زاینیدا، واتە لە سەدەی نۆیەمی زاینیدا کۆچی کردووە، زانایەکی کوردی کۆنی ئینسکلۆپیدیایی بووە، بەڵام رۆشنبیرییەکی عەرەبیی هەبووە و بە عەرەبی کتێبی داناوە، لە (دینەوەر) لە نزیکی دەیەکی سەدەی سێیەمی کۆچیدا لە دایك بووە، گەڵێك کتێبی لەبارەی شیعر و رەوانبێژی و جوگرافیا و ژمێرە و جەبر و ئەستێرەناسی و مێژوو و زمان و رووەکەوە بە عەرەبی داناوە. بەڵام زۆربەی کتێبەکانی دیار نین، واتە بەداخەوە ون بوون. کتێبی رووەك (النبات) بە ئەستێرەیەکی گەش دادەنرێت لە ئاسمانی زانستیی ئەو سەردەمەدا.

دیسان بەداخەوە زۆربەی بەشەکانی ئەم کتێبەش هەر ون بوون. بەشی پێنجەمی ئەم کتێبە، لە

دەستنووسێکی کتێبەکەدا، لە کتێبخانەی زانکۆی ئەستەمبۆڵدا، دۆزراوەتەوە و بڵاوکراوەتەوە. ئەم بەشە (٣٣٣) لاپەڕەیە. لێرەدا دینەوەری ناوی رووەکەکانی ریز کردووە. دانەیەکی تر لە پاشماوەی ئەو دەستنووسە نایابە، کە بەندەکانی (بنود) ئەم کتێبەی تێدایە، لە یەکێك لە کتێبخانەکانی وڵاتی عەرەبی سعوودیدا لە شاری مەدینە دۆزراوەتەوە، کتێبی رووەك، کە لە (٦) بەرگی گەورەدا بووە، بە ناسراوترینی ئەو کتێبانە دادەنرێت، کە لەو مەیدانەدا دانراون، دینەوەری چووەتە بنج و بناوانی ئەو رووەکانەی کە ناویان لە زمانی عەرەبیدا هاتووە، دوای ئەوەی کە رووەکەکانی بە چاوی خۆی دەدی و دەیپشکنین، دەستی دەکرد بە



دینەوەری

راڤەکردنی ناوەکانیان، بە شێوەیەکی زانستییانە و شوێنی ئەو رووەکانەی دەستنیشان دەکرد، گەلێك زانیاریی تریشی خستووەتە سەر زانیاریی لێکۆڵینەوەکانی پێش خۆی، بەمە کتێبەکەی بووە بە سەرچاوەیەکی بنچینەیی بۆ ئەو زمانزانانەی کە دوای خۆی هاتوون. هەتا وای لێ هات کە پزیشك و زاناکانی گژوگیا، زانستییان لێ وەرگرت. ئەدەبوو زانای گژوگیا، لە خوێندنەوەکەیدا سەرکەوتوو بێت، یان بەناوبانگ بێت، هەتا ئەم کتێبەی لەبەر نەبووبێت و ئامادە نەبووبێت بۆ تاقیکردنەوە تیایدا. بە رادەیەکی ئەوتۆ کە گەورەترین کتێبی دەرمانی پزیشکی، زانستی لەم کتێبە وەردەگرت، بۆ نموونە وەکو کتێبی: مادەکانی دەرمانەکان (مفردات الأدویة)ی (ئیبنولبەیتار) دینەوەری. لە پێشەکی کتێبەکەیدا، بە شێوەیەکی گشتی، باسی رەگەز و رەوشت و سوودی رووەکەکان دەکات، ئەوجا بریتییە لە فەرهەنگێك، ناوی رووەکەکانی تێدا بە پێی ئەلفوبێ ریز کردووە، بەڵام تەنیا پیتی یەکەمی لە ناوەکان وەرگرتووە، بۆ مەبەستی ریزکردنیان.

لەم کتێبەدا، دینەوەری لایەنی زمان و زانستیی رووەکی تێکەڵ کردووە. بە تایبەتی سوودی لە نووسینەکانی زانای عەرەبی بلیمەت (الأصمعي)، وەرگرتووە. بە زمانە رەوانەکەی باسی گوڵە غەزێم (الخزامی) و، زیرە (کمون) و دارسێواکی (شجرة السواك = الأراك) و ئەزرد کرد (سنەوبەری سروشتی) و زەنجەفیلی (زنجبل) کردووە. یەکەم زانای رووەك بووە کە رێگەی دووڕەگکردنی (تهجین) بەکار هێناوە، بەم پێیە توانیویەتی کە بە رێگەی موتوربەکردن (التطعیم) بەر و میوەی نوێ بهێنێتە ئاراوە، بۆ نموونە بە رێگەی جووت پێکردن (مزاوجة)، لە نێوانی گوڵەباخە کێویلە و درەختی بادەمدا، گوڵی نوێی هێناوەتە ئاراوە. بەمەش (دینەوەری) پێش زانای نەمساوی (مەندل) کەوتووەتەوە لە دامەزراندنی بناغەکانی زانستی کنێتدا واتە زانستی زگماکی (علم الوراثة).

* دینەوەر: بەناوبانگترین شاری کوردستانی ئێران (میدیا) بووە، لە سەدەکانی ناوەڕاستدا، کەوتبووە رۆهەڵاتی شاری کرماشانی ئێران. هێندێك سەرچاوەش دەڵێن کە دینەوەر نزیك شاری هەمەدان بووە، بەڵام ئێستا کاولە.

کورد و رووەکی پزیشکی:

مرۆڤی کورد لە هەزاران ساڵ لەمەوپێشەوە لەم وڵاتەدا ژیاوە و لەگەڵ رووەکەکانی دەوروپشتیدا، کە لە چیا و هەرد و هەڵەت و شیو و دۆڵ و دەشت و چەم و چخورد و گەلێ گوێ ئاو و روویارەکاندا ، وەکو لە قۆپی قەرەداغ و هەورامان و چیای قەندیل و گەلی عەلی بەگ و ئامێدی... هتد دەروێن، شوناسیی پەیدا کردووە. بە تایبەتی لە وەرزی بەهاردا کە خاك بە فەرشێکی رەنگینی قەشەنگ لە گیا و گوڵ و گوڵزار دادەپۆشرێت و بۆن و بەرامیان لە ناوچەکەدا بڵاو دەبێتەوە. بێگومان باو و باپیرانمان هەر لەو سەردەمەوە دووچاری چەندین نەخۆشی و دەرد و بەڵا بوون، بۆ چارەکردنی ئەو نەخۆشییانە پەنایان بردووەتە بەر ئەو رووەکانە و بە تاقیکردنەوەیەکی چەند جارە بۆیان دەرکەوتووە کە کامیان باشن و کامیان بۆ ئەو مەبەستە دەست نادەن.

ئێستاش هێندێك لەم زانستییە واتە (دەرمانگەری) و تیمارکردنی نەخۆشی، بە شێوەیەکی سەرەتایی لە گوند و لادێ و پەنا و پاسارەکاندا ماون، بۆ نموونە، میللەتی کورد چەندین دەرمانی لە رووەك بۆ چارەکردنی لەرزوتا و مایەسیری و سك ئێشە و بالووکە و دومەڵ و زیپکە و بیرۆ و چاوئێشە بەکار هێناوە. بەڵام بەداخەوە کوردەکان هەتا ئێستا نەیانتوانیوە ئەم سامانە خۆماڵییە گەشە پێ بدەن و لەسەر شێوەیەکی تازە باسی بکەن و تاقیکردنەوەیان لەسەر بکەن. جا بەم بۆنەیەوە روو دەکەینە رۆشنبیران و پسپۆرانی کورد کە ئاورێك لەم لایەنە بدەنەوە، چ بە نووسین و چ بە لێکۆڵینەوە، تکا لە لێپرسراوانمان دەکەین کە گرینگی بەم بابەتە بدەن، بە تایبەتی پسپۆڕەکانی زانیاریی رووەك و کیمیا لە زانکۆی سەلاحەدین، کۆلیجی کشتوکاڵ.

ناوی هێندێك لەو بەرێزانەی لە مەیدانی دەرمانسازیدا بەناوبانگ بوون:

١. محەمەدی شێخ خەبات، لە گوندی هەورامانی تەخت.

٢. مام عەبدوڵای ئاغای قەرەداغی.

٣. خوالێخۆشبوو شێخ عەلادینی بیارە.

ئێستاکەش لە سلێمانیدا زۆر رووەکی پزیشکی لە دوکانی حاجی عارف برنوتی و حاجی عومەر عەبدوڕەحمان دەفرۆشرێت.

ناوی هێندێك لە رووەکی پزیشکیی کوردەواری:

١. قەیتەران (کزبرة البئر = شعر البنات = شعر فینوس = شعر الجبار = شعر الجن = کرفس البیر) بە ئینگلیزی (Maiden hair = Venuus hair) بە لاتینی Adiantum = Capillus بە فارسی بەرسیاوشان واتە نەخۆشی سنگ.

٢. بەیبوون (بابونج Camomile).

٣. وەنەوشەی بۆندار (بنفسج عطر = Sweet violet).

٤. تاڵیشك (الهندباء البرية Dandelion).

٥. مینە (فربینا Vervain).

٦. نەعنا (النعناع Mint).

٧. تەرخوون (طرخون Tarragon).

٨. كووزەڵە (جرجير = قرة العين Rocket).

٩. ریواس (ریباس = راوند = ریباص Rhubarb).

١٠. گۆزروان یان گاوزبان (لسان الثور Borage).

١١. پەڵپینە (رجلة = بقلة حمقاء = فرفحين = purslane).

١٢. رۆنیاس (فوة = Madder).

١٣. هێرۆ (خطمة Hollyhock = Althea).

١٤. شویت یا شیوت (شبت = Dill).

١٥. كەرەوز (كرفس Celery).

١٦. خەرتەلە (خردل Mustrad).

١٧. گوژاڵك (حنظل Colocynth).

١٨. تاتورە (داتورا = جوز ماثل Datura).

١٩. مێخەك (قرنفل Clove).

٢٠. رازیانە (شمر = أنيسون Fennel).

٢١. بەلەك (عرقسوس Liquorice).

٢٢. سوێسنە (سوسن Iris).

٢٣. هەڤریسك (عرعر Juniper).

٢٤. پونگە (فلية = فوتنج Water mint).

٢٥. ژاڵە (دفلة Oleander).

٢٦. تووتن (تبغ Tobacco).

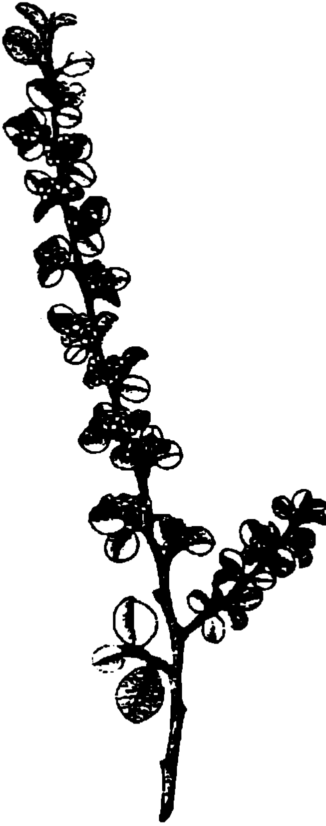
٢٧. مەعدەنووس (بقدونس Parsley).

٢٨. زەمەق (زنبق Tuberose).

٢٩. هەنار "توێكڵەكەی" (رمان Pomegranate).

٣٠. مازوو (عفص Galls).

٣١. گەرچەك (خروع Castor beans).



٣٢. گوڵەباخ (ورد Rose).

٣٣. جاترە (زعتر = سعتر Thyme).

٣٤. رەشکە (شونیز = حبة سوداء Blackcumen).

٣٥. بەردەقۆش = مەزرنگۆش = مردوقۆش (مرزنجوش = سمسق = عترة Marjoram).

٣٦. شملّی (حلبة Fenugreek).

٣٧. گوڵاڵەسوورە (شقائق = شقائق النعمان Anemone = Papaver = Popy).

٣٨. رەیحانە (ریحان Sweet Basil).

٣٩. بیبەر (فلفل Pepper).

٤٠. رازیانە (أنیسون Anise = Aniseed).

٤١. سەعلەم (سحلب Orchis = Sahlab).

٤٢. شاتەرە (بقلة الملك = شاهترج = Fumaria = Fumitory).

٤٣. بەڕوو (بلوط = Quercus = Oak).

٤٤. گێزەر (جزر Carrot).

٤٥. گوێز (جوز Walnut).

٤٦. ترشۆکە (حماض = حمیض Rumex = Sorrel).

٤٧. کنێر (حندقوق Melilotus).

٤٨. تۆڵەکە (خبازی Malva).

٤٩. پێچن (فیجن = سذاب Rue).

٥٠. بی (صفصاف = سوحر Willow).

٥١. گوڵەبەڕۆژە (عباد الشمس Sunflower).

٥٢. توترِك (علیق Black berry).

٥٣. شەکرۆکە (خرشوف = أرض شوکی Artichoke).

٥٤. کەلەرم (کرنب = لهانة = ملفوف Cabbaage).

٥٥. لاولاو (لبلاب = عشقة Ivy).

٥٦. سیر (ثوم Garlic).

٥٧. پیاز (بصل = Onion).

٥٨. تەرەتیزە = تەرەتوورە (رشاد Cress).

٥٩. کەوەر (کراث Leek).

٦٠- گوزروان = گاوزبان (لسان الثور Borage).

٦١- شيرمار (فريبون = يتوع Euphorbia).

٦٢- قەزوان (الحبة الخضراء Terebinth).

٦٣- بەلالووك (قراصيا Prunus Microcarpa).

٦٤- مەحلەب يان مەلحەم = كونار (محلب Prunus mahleb).

٦٥- گولنار (جلنار = رمان الزينة Pomegranate - blossoms).

٦٦- نەسرين (نسرين = ورد بري Sweet brier rose = dog rose).

٦٧- گولەباخی ئەسل (ورد دمشق = ورد بلدي)

(Damask rose = creeping briar = creeping rose گولاوی لیٚ بەرهەمدیٚنریٚت.

٦٨- ئەسپوٚن (أشنان Salt word = salicornia).

٦٩- دار تەزبیح = زەهرە ماسی (شجرة السبحة = آزاد رخت = Azedarach = bead tree).

٧٠- موٚرد (آس = ياس Myrtle).

٧١- عەنەب (عناب = Jujube).

٧٢- سێوی بن ئەرز - سيفك (قلقاس = الماظة = طرطوفة).

(Jerusalem artichoke = Taro = topianambou = Egyptian potato=

٧٣- چووزەوارە = كەفز (طحلب = Moss).

٧٤- شەوبوٚ (خيرى = منشور = Cheiranthus = Gilly flower).

٧٥- كەتيرە = گەون (كثيراء = قتاد = عنزروت = astraglaus).

٧٦- كنگر (عكوب = كعوب = Cardoon = St. marys thistle = Edible thistle).

٧٧- بەموكانە (دبق = Mistle toe).

٧٨- سماق (سماق = تمتم Sumac = sumach).

٧٩- سورنجان = زەعفەرانی مێرگ (سورنجان = Medow saffraon= Colchicum).

٨٠- جاترە كێويلەم = پيازە مشكانە (بصل الفأر = عنصل = Sqvill = Scilla).

بەهاری کەنار شار

هەمیشە بەهار لە کەناری چەم
بوویەوە لاگیرە و گوڵی سەر بەرچەم
لە رێگامانا (گوڵە زەرد) یەکسەر
بوویەوە زنجیرەی تەڵای پشتەسەر
تارەی نەسرین لە نشیوی شیو
بریسکە ئەدا وەك هەیاسەی زیو
(سێ پەڕە) و (مینا) بە خنجیلانە
ئەتووت ملوانکەی مووروو و شیلانە
لککی (گوزروان) بەسەر گیاوە
جووتەی دڵخوازە وا تێك ئالاوە
ئەگریچەی بووکە (بەرمزا) و (چنوور)
(چارە چەقیلە) بۆتە تارای سوور
بە لیس گیای پیشۆك ئەدۆزرێتەوە
وێنەی پرچی کچ ئەهۆنرێتەوە
گوڵی زەرد و سوور لەگەڵ (ئەرخەوان)
وەك جسری مۆنە بە رۆژی شەمەوان
شەویۆ و رێحانە و کەنیر و گیابەن
پەکی لاوەنتەی ئەورووپا ئەخەن
(شنگ) و (هەڵەکۆك)، (چەورە) و (پێ لەقە)
(چاویازە) و (بزنەرەش) و (خەرتەلە)
(کاشمە) و (بەرمزا)، (لووشە) و (ترشۆکە)
(کووزەڵە) و (کاردۆ)، (پونگە) و (بەنگۆکە)
(تۆڵەکە) و (جاترە) و (شویت) بە ریزە
(کەرەوز)، (تەرخون)، (پیاز)، (تەرەتیزە)
ئەمانە هەمووی گیای بەهارن
هەریەك بۆ دەردێك دەرمان و چارن
(نازناز) و (نێرگس)، (شەویۆ) و (گەزیزە)

دار و گیا، گیاندار پڕ نەشئە و دڵخۆش
من و (وەنەوشە) ملکەچ و شین پۆش

پیرەمێرد

پیرەمێرد لەناو گوڵانا

هەڵسە وا گوڵان کەوتنە پێکەنین
با ساڵێ لەناو گوڵانا بژین
یەکەم (نەورۆزە) دەرچووە لە خاک
لە عەشقی باران شێت و یەخە چاک
(ئابی) و (ئاوداری) و (نیلۆفەڕ)ی زەرد
حاشیەی دەوری وەك خاڵی بێگەرد
گوڵە (قەیسەر)ی بەرزە رەنگاوڕەنگ
(لالە) و (شەقایق) ئاڵ و شۆخ و شەنگ
(شەویۆ)ی عەتر ئامێز خۆش بووی خۆش نەفەس
بۆ بەر گەردنی (مینایی) ئەنفەس
گوڵە (سوسەنان) نازك و نازدار
شیفایە بۆ دەرد (شەقشەقە) و (بیمار)
(فامیلیا)ی سپی لە پای بەفراوان
لەنجە و لارێتی وەك کۆرپەی باوان
(چنوور) لە دەوری ئەڵقەی بەستووە
پەنجە پێی پیانای بەدی گەستووە
(گوڵەبەڕۆژە) عاشقی تەواوە
ئەسووڕێتەوە، روو لە هەتاو
(نیلۆفەڕ) ئەویش پەروەردەی ئاوە
کە لە ئاو بڕا، بێ ئاو خنکاوە
وەنەوشەی سەرشین لە شوێن هەواران
گەردن کەچی غەم دووری نزاران
(بەڕەزا) بە چین طورەی تاتاوە
با ئەیشەکێنێ بەملاو بەولاوە
(پەرنە عرووسی) لە پەرەی سوورا

نـــاز و نـــوزێتـــی بـــەسەر چـــنـــوورا
گـــوڵـــی (بـــەیـــبـــوون) و گـــوڵـــی مـــوفـــەڕەح
بـــۆنـــیـــان خـــۆشتـــرە لـــە (مسکـــی) و (قـــەدەح)
گـــوڵـــی (سنـــەویـــەر)، گـــوڵـــی (یـــاسەمـــەن)
لـــەگـــەڵ (نـــەسریـــن) و گـــوڵـــی (نـــەستـــەرەن)
گـــوڵـــی (نـــیسان) و گـــوڵـــی (زەردەگـــوڵ)
پـــێکـــەوە نـــەڕۆیـــن لـــەگـــەڵ قـــەرەنـــفـــول
گـــوڵـــی (خـــاشخـــاش)، گـــوڵـــی (کـــۆهـــکـــەن)
گـــوڵـــی (پـــایـــتـــۆنـــیـــا)، رەونـــەقـــی (چـــیـــمـــەن)
گـــوڵـــی (شاپـــەسەن)، (لالـــە عـــەبـــاسی)
(چـــەشمـــەخـــرۆش) و زوڵـــفـــی (هـــەیـــاسی)
گـــوڵـــی (نـــەسپـــەکـــی) و گـــوڵـــی (دووپشکـــە)
گـــوڵـــی (قـــەتـــارە) و گـــوڵـــی (گـــوێ مشکـــە)
گـــوڵـــی (ساق سپـــی) و گـــوڵـــی (خـــەنـــایـــی)
(گـــوڵـــچین) و (جـــەوهـــەر)، (گـــوڵـــە خـــەتـــایـــی)
(خەتمی) و (گوڵ تەبەق) دوو شێوە و دوو رەنگ
بـــالا وەك بـــەیـــداخ، درەخش رووی جـــەنگ
(لاولاو) عـــاشقـــی نـــەویـــەر نـــەمـــامـــان
تـــێوە دەنـــاڵـــێ سەرتـــاپـــە دامـــان

پیرەمێرد

گـــیـــانـــی مـــن بـــۆ چـــڵـــێ (وەنـــەوشە) پـــەرۆشە
کـــە لـــە ژێر سێبـــەری (تـــوتـــرکـــا) خـــامـــۆشە

گۆران

تێبینی: ئەم پارچە شیعرانەم لە برای بەڕێز کاکەی فەلاح وەرگرتووە، زۆر سوپاسی دەکەم.

بەزمی چایی لای (هیجری)

لە ژمارە (١٣٥)ی گۆواری «بەیان»دا، مامۆستا (مەحموود ئەحمەد محەمەد) شیعرێکی مەلا محەمەدی خاکیی بڵاوکردەوە بە ناونیشانی («چەکامە» شیعرێکی بڵاونەکراوەی مەلا محەمەدی خاکی لە بەزمی چایی)دا، کە زۆر پەسەند و جوان بوو. منیش شیعرێکی بەزمی چاییم لەلا بوو کە (هیجری سنەیی) لەسەر

چا و کۆڕی چاخواردنەوە دای ناوە. ئەم شیعرەم لە خوالێخۆشبوو (زاهیر مەلا ڕەحیم) وەرگرت لە ساڵی ۱۹٦۸دا، تا ئێستا لە هیچ گۆوار و ڕۆژنامەیەکا نەمدیوە بڵاو کرابێتەوە. بە چاکم زانی کە بێ دەسکاری پێشکێش بە خوێنەواری بەڕێزی بکەم، تا لە فەوتان ڕزگاری بێ. «چا» شیعری (هیجری سنەیی)

چا مەرهەمی زەخمانە، دەرمانی برینانە
ئەجرای تەبیبانە، خەمخواری حەزینانە
گەر مەیلت لەسەر چایە، تەعریفی لەلام وایە
شیرین پڕ ڕەنگ و مایە، نەزهەت دەری ڕۆحانە
شیرینە ئەگەر تاڵە، ڕۆحی هەموو ئینسانە
بۆم تێکە دەسا سوورچا لەعلی لەبی یارانە
مەنزڵگەهت سەحرابێ، چاوت کە لە لەیلا بێ
مەجلیس کە لەگەڵ چا بێ، دیوانی وەزیرانە
عەقڵ و هونەر و هۆشە، ڕۆشنی دڵ و گۆشە
بێ وەیی دڵ پڕ جۆشە ڕۆح هاتووە جەولانە
(هیجری) کە بریندارە
ڕەنگ زەرد و خەفەتبارە
بێچاییە بێچارە، سینە و دڵی بوریانە

محەمەد ئەحمەد

هاوکاری ژمارە ۹٦۹ ساڵ ۲٥/٤/۱۹۸۸

بەهاری جەوانان

سەری لێك داوە هەڵز و بۆڕ و مەندۆك
هەڵاڵە و سێهەرە و شلێر و مێکۆك
گوڵی ڕێواس و جاترە و بۆنی بێژان
وەنەوشە و سوێسن و گیابەندی کێوان
قەڵێشك و سوورە پنگ و چەپ چەپی و سۆ
کەنیرە و گیا ترۆقە و جاوە لۆلۆ
قەیاغ و کەنگر و قەڵغان و مۆسك
شلە و گێڵە و گڕالك و لووشە و پنگ
گوڵەڕۆنە و وەنەوشە و برك و لاولاو
کوڕادە گیزەر و گیابەند و گیاخاو

کەما و ئەسپینگ و خاشخاش و گوڵەزەرد
شلە و ئاوڕێژ لەگەڵ ڕێواسی بن بەرد
پسنچك و هەرزن و بەیبوون و دێرۆ
هەلاڵە و سویسن و شلێر و هێرۆ
شەوە شینە و قلێشك و ترشە خاتوون
کوڕانە و نەعنەعە کێوی و پنگ و بەیبوون
گوڵی گیاگۆن گۆنە و گەس گەسك و شەودێر
گوڵی گیا ئادەم و گیا سەدر و شاوێر
گوڵی سۆشین و پەنگ و مەمکە کیژە
گەلای کاردو لەڵێن بیباری تیژە
گوڵی گیا کوڵکنە و گەسکە سپیلکە
گوڵە گورگە و ڕەشەگیا و پێقنجیلکە
گوڵە جووتیار و سەیدۆکە و گوڵەباخ
شەمیلە و ئاڵقە تیز و گەنم و قازیاغ
جەڵیتە و ئاڵەکۆك و گیا ڕەکێشە
ڕەشە گیا و سیر و کاشمە و ئاندریشە
سۆراڵ و چەق چەقە و کیفۆك و کیفار
سوورا و پرپرە ماکووز و بیبار
گوڵی تاڵیشك و زەرتك و تێسومگایە
قجیلە و کووزەڵە و کارگی کەمایە
گەلا چاوکەسك و گیاکەوڵە و قورینگان
گەلا سێبسك و ماریواس و بێژان
ڕەخیزە و شاتەرە و بێستانەمارە
لۆراسك و گیا پشیلە و گەسکە شارە
گوڵی شیلان و گورگە و مژمژۆکە
گەنەدار و چەقاڵە و سیوەڵووکە
گەلا قامیش و تێسوێ نۆکە کەشوانە
چەقە و ئەسپۆن و تاڵوو و گیا بەرانە
گەلا قاشاغ و تیسمۆرکە و هەوێدار
کەتەوڵ و کەرتەشی و تاڵتۆز و گوێکار

گێلاخە و هۆزەڵا و دوو قەڵیشە
پەلەسۆ و تێسوەبزنە و لۆکەمیشە
گوڵی گوێکار و زەرتك و زیزڕە مەندە
گوڵی سەهلاب و شیلە و فنجە زەردە
گوڵی کاشوور و خۆش هەڵکێش و بیزا
گوڵە گورگە و چرێش و سیر و گیا و چیا
گوڵە ماستە، گوڵە جووتیار و شەش پەڕ
گوڵە گوێنی و گوڵ پانیز و کاشمەر
گوڵە شوانە، گەڵا ڕێحان و شەب بۆ
پوور ئایشۆکە و گەڵا قوون سوور و دێڕۆ
گەنەمە و نووسەکە و کاڵێکە مارە
گەزیزە و سێپەڕە و کوڵکە بەهارە
گوڵووکە کورگ و سیرمۆکە فسنجان
شەدانە و تۆڵەکە و لاولاو و شیلان
گەڵای کەکرە و گوڵی ئەسریلك و زەنبەق
گەڵا چەورە و کۆما ڕێواس و لەق لەق
ئەوەی نووسیم لە دەریا قەترەیەکە
وەکو (هاشم) لە خەلیقەت نوختەیەکە
هەزاران گیا نەناسراو لەو چیایە
بەیانی حیکمەت و زاری خودایە
گوڵ و گوڵزاری خاکی کوردەواری
لە حیساب و کتێب نایە ژماری
هەموو کانیاو و ئاو هەڵدێر و شینە
گوڵستانە بەهەشتی سەرزەمینە
بەڕاستی زیندەگی نێو وانە خۆشە
لەنێو شاری هەمیشە پیاو نەخۆشە
غەمی تێدا نییە نێو ئەو گوڵانە
بەڕاستی خۆشە ئارامی دڵانە

گوڵ و گیای کوردستان

قشڵك: گیایەکە کورتۆکە وەك ئاڵقەتیز دەچێ و زیاتر لە کوێستانان دەبێ.

سۆ: لەنێو زۆنگی کوێستانان و لەنێو دارویاراندا بڵند دەبێ و بە قەد بەژنی پیاو هەڵدەچێ.

کەنیرە: گیایەکە گەڵای وەك وێنجە دەچێ، ساقەکەی، ئەستوورترە و کلۆرە لە گوڵی زەردی بچووك دەکا.
بە شینی ماڵات کەمتری دەخۆن، بەڵام بۆ تفاقی زستان دەبێ.

گیاترۆقە: گیایەکی کورتە باڵا و پنج بڵاوە و گوڵێکی سپی دەکا و دەبێتە شتێکی وەك پۆرگ و بە پاڵەپەستۆی کەم دەتۆقێ. کە وشك بوو لەوەرێکی باشە.

جاوەڵۆ: گیایەکە وەك ئەسپینگ دەچێ.

قەیاغ: گیایەکە قەف قەف وەك گەنم و چێوادان دەچێ، زۆر بەرز دەبێتەوە، هەم لەوەڕی باشە و هەم تفاقێکی باش.

مۆسك: گیایەکە وەك دێرۆی دەچێ زیاتر لە قەراغ ئاو دەڕوێ، بەهاران زوو ماڵات دەیخوا و ئەگەر زۆری بخوا وەك وێنجە بای پێ دەکات، نێرکی لە بەژنی پیاو بەرزتر دەبێ و کە وشك بوو پێی دەڵێن قالۆز.

گیا شلەو گێلە: گیایەکی پنجی وردە و بەزەویدا پان دەبێتەوە، لە کاتی درووندا وەبەر داس نایە.

برك: گیایەکە بۆنی زۆرخۆشە، زۆر بەرز نابێتەوە و گوڵێکی سپی دەکا.

گیابەند: گیایەکی نایابە لە کوێستانی زۆر سەخت نەبێ گیر ناکەوێ، گەڵای تورت و ناسکە و گوڵێکی وردی زەرد دەکا.

گیاخاو: هەروەك گیابەندە بەڵام گوڵەکەی لە ئابی و سپی تێکەڵاوە وەك بەیبوون و یاسەمەنە دەچێ و بۆنێکی خۆشی هەیە.

بەیبوون: لە تەرەزنان و لە کوێستانان دەڕوێ. بستێك پتر بڵند نابێ، بۆنی لە دوورەوە دێ وەك بۆنی شەوبۆ دەچێ، گوڵی ئاسمانی و سپی دەکا.

ئاورێژ: لە چێنگان دەڕوێ لاسکی لووس و بەرزە نیوکلۆرە.

گیا گون گونە: سەڵك دەکا وەك مۆسکی.

دێرۆ: هەروەك مۆسکی دەچێ، گوڵی زەردە.

شوەشینە: هەروەك چەپچەپی وایە، بەڵام نێوەکەی پتەوە.

بەنگ: گیایەکی قوتیلکەیی پێوە هەیە، وەك قووچەکە. لەنێو ئەواندا تۆوێکی وردی تیایە وەك خاش خاشکێ، ئەگەر دەگەڵ تووتنی بکەی و بیکێشی، گێژ دەبی.

کاشمە: گیایەکی گەڵاپانە وەك باسکلاوە دەیکەنە دۆڵمە.

ئاندرێشە: گیایەکە وەك ئەسپینگ و ئاڵەکۆك دەچێ.

چاوکەسك: گیایەکە گەڵای وەك سێوەرە دەچێ، پەنجی بە زەویدا بڵاو دەبێتەوە، گوڵەکەی وەك چاو دەچێ.

سێ بسك: گیایەکە وەك ئەسپێنگی دەچێ، بەڵام کەم هێزە.

بێستانە مارە: گیایەکە وەك تووڵە مێو خۆ رادەکێشێ و زۆر زوو دەورویەری خۆی دادەگرێ، بەرێکی دێنێ وەك لیمۆ دەچێ.

تۆراسك: گیایەکە زیاتر لە دەرەدێیان دەروێ، بەرێکی هەیە وەك قۆرە دەچێ.

گیاپشیلە: بەناویانگە بە پشیلە پایزە. گوڵەکەی بە با بە وڵاتدا بڵاو دەبێتەوە.

گەنەدار: ناوی خۆی بەخۆیەوەیە. گیایەکی گەڵا پانە گەڵای لە گەسکەسك پانترە و لە بەژنە پیاوێك پتر بەرز دەبێتەوە و پتر وەك دار دێتە پێش چاو تا گیا.

نۆکەشوانە: نۆکی کێوی بە تەنیا ئەوەی دەگەڵ نۆکی دەسچێن فەرقە کە هەموو ساڵێ هەڵدەداتەوە و رەنگیشی هەر رەشە و لە نواڵەی بژوێن هەیە.

گیا بەرانە: وەك زرەبیزا دەچێ و لاسکی پتەوە و دەیکەنە چیغ.

قاشاغ: گیایەکی بڵند و لاسکی ئەستوورە بەکاری ئاوردوو دێ.

تاڵتۆن: گیایەکی بڵندە وەکو مۆسك و دێرۆ.

گوێ کار: گیایەکە وەك رێواس، وەك جەلیتە دەچێ، گوێ بەرخۆڵەشی پێ دەڵێن.

قنجە زەود: گیایەکی لووس و پتەوە، قەڵەغان نایبڕێ، ئینسان و وڵاغ پێی لێ نێ هەڵدەخلیسکێ.

سۆشین: گیایەکی قەف ئەستووری بڵند، بنی وەك چەوەندەر وایە، وشکی دەکەن لێی دەکەن، ئاردە پەڵوی پێ دەڵێن لە گۆگەم بەرزترە.

گیاسەدر: گیایەکی کوڵکنە بۆنی وەك بۆنی برینجییە گوڵێکی چکۆڵە دەکا.

گیا کوڵکنە: گیایەکی کورتە بالآیە، کوڵکنە، بۆ زگ ئێشە دەبێ، وەکو گیا چایە.

قۆرینگان: گیایەکە وەك وێنجەی دەچێ، گوڵێکی سوور دەکا بۆ ماڵاتی دەبێ.

مێژوومرد: مێژوومردیش وەك قۆرینگانییە.

رەخیزە: وەکو گوێنی وایە و چڵی پان و درێژ عەرزی دەگرێ و شین دەبێ.

تیسمۆرگە: گیایەکی چکۆڵەیە وەك نەڵەکوکێ و ئەسپێنگی دەچێ، بەڵام تیسمۆرگە شینترە وەك بیزایە دەخورێ.

خۆش هەڵکێش: گیایەکە لەنێو گەنمان شین دەبێ.

سەهان ترێنە: بابرەڵەشی پێ دەڵێن.

شەشبەر: گیایەکە گەڵای پان و درێژ، ئەغڵەب لەسەر قەبران شین دەکەنەوە.

کاشەر: گیایەکە وەکو کاهووی.

هەڵز: گیایەکی کورتە باڵای خرە، لە کوێستانان دەبێ، بنکەکەی رۆنی لێ دەگرن بۆ زیددی عوفوونی برینان دەبێ، کرم دەکوژێ.

بۆڕ: گیایەکی گەڵا باریکی قاسك ئەستوورە، وەکو گوێنی لەسەرەوە پان دەبێتەوە (لۆ) و (لۆگەن)یشی پێ دەڵێن.

هەلاڵە: گیایەکی گەڵا وردی بۆن خۆشە، گوڵێکی وردی زەرد دەکا، زیاتر لە کوێستانان شین دەبێ.

سێورە: گیایەکە وەکو وێنجەی دەچێ، ماڵات چاکی دەخوا، گیایەکی ناسك و شین و جوان و گەڵا وردە.

شلێر: گیایەکە زیاتر لە کوێستانان شین دەبێ، جاری وا هەیە مەترێك بڵند دەبێ دوو مەرتەبە و سێ مەرتەبە لە قەدی و لە تەپڵی سەری دەدا، گوڵەکەی وەکو زنگۆڵەی پێدا شۆڕ دەبێتەوە.

مێکۆك: گیایەکی گەڵا وردی بەردەوامە، لە زۆر جێیان شین دەبێ نیو مەتر بڵند دەبێتەوە بنی وەکو شەکری شیرینە، بنی دەرمانە.

کەکرە: کەکرە گیایەکە وەکو مێکوکی دەچێ، بەڵام گەڵای مێکوکی شینترە، گەڵای زۆر تاڵە.

گوڵی رێواس: گوڵێکی سوور سووری وردە هەر شیرینە تەماشای بکەی تەگەر دەکا و وشك دەبێ، لەسەر تاقەی دەگوڵدانیدا دابنێ دوو مانگان زیاتر گوڵەکەی ناوەرێ.

جاترە: گیایەکی گەڵا چکۆڵەیە و خرە، بۆنێکی خۆشی هەیە، وەك گوێنی پنجی دەکا عارەقی لە گیایەکەی دەگرن بۆ زگ ئێشەی چاکە.

بێژان: گیایەکی بۆن خۆشە گەڵاکەی هەر وەگێزەری دەچێ هەزار عەتری (شبهای پاریس)ی بە قوربان بێ.

وەنەوشە: گیایەکی گوڵ وردە وەك سێوەرەی گوڵێکی تێکەڵ دەگەڵ زەرد و سپی دەدا، گوڵی چکۆڵە و وردە لەدەم جۆگان و لە جێی زنەدار شین دەبێ.

سوێسن: گیایەکە دوو سێ گەڵای بەقەد قامکی هەیە گوڵێکی وەك قووچەکەی وەك زەنگۆڵەی لەسەر دێتە دەر، کەم عومرە. بەهاران شین دەبێ و لەبن نواڵە بەفران دێتەدەر.

سوورەپنگ: لەبن جۆگە و چێنگ و شێخاڵان شین دەبێ لە شینەپنگی گەڵای پانترە تەبعی رەوانە هەرکەس بیخوا زگچوونی پێ دەگرێ.

چەپچەپی: گیایەکە لە مێرگان شین دەبێ قاسکی کلۆرە لە تەپڵی سەری و لە نتی و قەدیدا گوڵێکی زەرد دەدا هەر جوانە تەماشای بکەی.

گڕاڵك: گیایەکە گەڵای باریك وەکو گەڵای سەرپنجی. وەك گوێنی پنجی دەدا، ماڵات نایخوا، بە بەندەنان وشك دەبێ، زستانێ دەمێنێتەوە.

قللۆر: گیایەکی قاسك ئەستووری نێو کلۆرە، بەقەد بەژنی ئینسانێ بڵند دەبێ.

لووشە: گیایەکی شین شینە گەڵای پانە وەکو گەڵای گون گونە سەگانەی، بەڵام لووشە دەخورێ، دۆڵمەی لێ دروست دەکەن.

گوڵەڕۆنە: گیایەکە گوڵێکی زەردی خڕ دەدا بۆنی وەکو بۆنی بێژانی وایە، هەزار عەتری گوڵی کاشان و عەتری (شبهای پاریس)ی بەقوربان بێ.

لاولاوە: گیایەکە قاسکی باریکە ۲ تا ۵ مەتر بڵند دەبێ، گوڵێکی وەکو گوڵی ئەتڵەسی دەدا سوور و شین و کەسك و نابیی هەمەڕەنگە.

کوڕانە: گیایەکە لە کوێستانان دەبێ هەروەکو پیوازی تەڕ و سیری وەحشی دەچێ و دەخورێ.

گوڵە مێلاق: هەمان گوڵی لالەیە کە گوڵێکی سووری وەکو فنجانی دەدا گەڵاکانی پان و درێژۆکەیە.

وشترخۆرە: گیایەکە کە دڕکاوی و شینە وشتر چاکی دەخوا.

هێرۆ: گیایەکە دەبێ قاسکی ئەستوورە گوڵێکی ناسکی گەورە دەدا.

ترشە خاتوون: ترشۆکەی پێ دەڵێن لە جێگەی خێزك لەبن رەوەزی شاخان شین دەبێ وەك گراڵکی بە شلکی ترش ترشە ئینسان دەیخوا بۆ کەبەدی (جگەر) باشە، رەوانیشە.

نەعنەکێوی: گیایەکە زیاتر لە شاخان لەنێو بەردان لەجێی سەخت شین دەبێ، گەڵای وەك دەنکە شەمچەی وایە، بۆنی زۆر خۆشە لە نەعنەی دەستچین بۆنی خۆشترە.

گەسگەسك: گیایەکی قاسك کلۆری شینی درواویی بڵندە، بە ناسکی دە دۆکوڵێوی دەکەن، ئەگەر دەستی لێ دەن دەستی پیاوی دەخورێنێ، رووەکەی وا دیارە مادەیەکی شیمیایی پێوەیە ئەگەر بەر رەسیی عیلمی بکرێ ئەوا حەتمەن روون دەبێتەوە.

کاردوو: گیایەکی گەڵاپانە وەکو گەڵای ترشە، گایەی بەقەد لەپی دەستی پانە، تامی وەك بیبەری تیژە لە ئالانی تێکەڵ برنجی دەکەن و پێی دەڵێن کاردوو پلاو.

گەسکە سپیلکە: وەکو گیا ترشۆکە بڵند دەبێ، شووی پتەوە گەڵای باریك و ورد و بەردەوامە دەیکەنە گەسك، بۆنی وەکو بۆنی بێژانی خۆشە لە ماڵاندا دایدەنێن بۆ بۆنخۆشی.

گوڵە گورگە: گیایەکی بێ گەڵایە قاسکێکی ناسك و تەڕی هەیە لە تەپڵی سەری گوڵێکی زۆرسوور، سوورێکی توند دەردەکا، وەك مەخمەری سوور، زۆر جوانە بەڵام کەم عومرە، زۆر زۆر عومری حەفتەیەکە.

پێمچیلکە: گیایەکە وەکو گێلاخەی چکۆڵە، لە عەرزی دەڕوێ سێ قۆزاخەیە وەك قامکی مریشکی.

گوڵەجووتیار: گوڵێکە وەك گەزیزەی دەچێ بەڵام گوڵەکەی لە گوڵی گەزیزەی برێك پانتر و ناسکترە.

شەمێلە: گیایەکی شین و پەڕپەڕە دەخورێ، دە دۆکڵێوی دەکەن.

ئاڵەکۆك: گیایەکە هەروەك ئەسپینگ، کەسێك گیاناس نەبێ وا دەزانێ ئەسپینگە. ئەگەر بیخوا زگچوونی پێ دەگرێ، بۆ گەدە رەوانە، ئەگەر کەسێکی زگی بە هیچ کاری نەکا، ئاڵەکۆکی بخوا پاك دەبێتەوە.

گیارەکێشە: گیایەکە لە باخچان، لە باغات، لە شاخان شین دەبێ، گەڵای وەکو گەڵای گوڵە پێغەمبەرەیە کورتترە لە برینی دەنێن هەوای برینەکەی دەکێشێ.

سوراڵك: گیایەكە بەقەد كیفاری گەڵای وەك گەڵای گەسگەسكی پەرپەرەیە زۆر شینە، مەیل بە سوورییە بەنی پیَ سوور دەكەن، دە ئاویدا لەگەڵ بەنی دەیكوڵێنن بەنەكەی سوور دەكات.

كیفۆك: گیایەكە سێ پەلكەی باریك دەردەكا، خەتێكی سپی بە نێوەراستی پەلكەكانیدا هاتووە، بنی خڕە بەقەت كەڵیە قەندێكی دەیكوڵێنن، دەیخۆن.

پرپرە: گیایەكی شینە زۆر ناسك و لەتیفە لە بێستاناندا لە باغان، لە شاخی دەبێ بۆ زگ ئێشەی باشە وەكو چڵی نۆكی دەچێ بەڵام گەڵاكانی فەرقی هەیە.

ماكوور: گیایەكە هەروەكو كووزەڵەی دەچێ لەنێو ئاو و زەند و كانیاواندا شین دەبێ.

تاڵیشك: گیایەكە گەڵا پان بەقەد گەڵای كاهوو، زیاتر كەو دەیخوا، ماڵاتیش دەیخوا.

تێسوەگایە: هەروەكو تێسوەبزنەی وایە، بەڵام قەفی ئەستوورترە گەڵاشی پانترە، پاكی دەكەن و وەك رێواسی دەیخۆن.

كووزەڵە: گیایەكە ریشەی بە ناوی دەگوورێ لەنێوان كانیاوان شین دەبێ، پێی دەڵێن تەرەتیزەی وەحشی، دەخورێ.

كارگی كەمایە: بەو كارگە دەڵێن كە لەبن كەمایە هەڵتۆقیبێتە دەر.

گیا كەوڵە: گیایەكی باریك و نەرمە لە پێش هەموو گیایاندا شین دەبێ، لەپێش هەموو گیایانیشدا زەرد دەبێ.

مارێواس: وەك رێواسی بن بەردی وایە پان و ترش و ئاودارە، رێواس پێنج جۆرە:

(باسكلاو، نێرتكە رێواسە، رێواسی بن بەردی، لەقلەق، مارێواسە).

شاتەرە: هەروەك گیارەكیشەی وایە.

توراسك: گیایەكە بەری دەدا وەك قورەی لە دەورویەری دێیان دەبێ.

مژمژۆكە: گیایەكە شین پنجی دەكا گوڵێكی ئابی توند دەدا، ئەگەر دەیمژی تامی شیرینی هەیە، دەڵێن چای ئەو گوڵەی بۆ قەلبی باشە.

سێوەڵووكە: گیایەكە كورتە باڵایە. میوەیەكی هەیە وەكو سێوە ترشەی خورخورە.

تێسوێ: تێسوێ گیایەكە نێرتكەی (نێركی) بڵند دەبێ نیو مەتر، ئەگەر پاكی كەی وەكو نێركی كاهووی دەخورێ تامی كاهووی دەدا.

چەقەش: گیایەكە وەكو گیا كوڵكنەی، بنی دەبڕی شیرێكی لێ دێتە دەرێ چەقەی پێ خۆش دەكەن و بە ئاوی دەیخۆن.

نۆكەشوانە: گیایەكە هەروەك نۆكی دەستچین، بەڵام وەحشییە، دەنكەكانی دەنێو پێستێكی وەكو پاقلەی وایە.

گیابەرانە: گیایەكە شووڵكی دێتەوە بڵند دەبێ مەترێك دەیكەنە چیغ وەك زرەبیزای وایە.

گیاهەویدار: گیایەكە گەڵای زۆر پانە لەنێو بانان لە نیسیان شین دەبێ. لەسەر برینی جێ دەمی ماری دادەنێن.

کەرتەوڵ: گیایەکە قاسك ئەستووری کلۆرە بەقەد بەژنی ئینسان بڵند دەبێ.

کەرتەشی: هەروەك کەرتەوڵی گیایەکی کلۆرەی قاسك ئەستووری بڵندە، لە گۆگەمی بڵندترە.

گێلاخە: گیایەکی شینی پانە بە قەد قامکێ، دەگەڵ دۆکوڵیوی دەکەن، دەخورێ.

هۆزەلاو: گیایەکە لەنێو کانیاوان شین دەبێ وەکو کووزەڵە و کووز و ماکوزان دەچێ.

دۆقلێشە: گیایەکی وەکو ئەسپینگی، بەلام بنی هەیە بنەکەی بۆن و تامی هێلی هەیە، بزن ئەگەر لە شاخی تووشی بێ بە سمی دەیداتەوە هەتا بنی دەرنەهێنێ ناڕوا.

زیزەرەمەندە: گیایەکە نێرتکی دەکا، نێرتکەکەی پاك دەکەن دەیخۆن ، بۆنی لە عەتری خۆشترە زڕەمەنۆکیشی پێ دەڵێن.

سەهلاب: گیایەکە بستێك هەڵدەستێ گوڵێکی سووری بڕ دەدا، زۆر جوانە لەنێو مێرگان دەبێ، بنی هەیە بنەکەی خڕە دەری دێنن بۆ بەستەنی بۆ کۆخەی تاجران دەیکڕن. گیا سالمەشی پێ دەڵێن، (دەشێت سەعلەم بێت).

کەلەم کاشوور: گیایەکە وەك گیا قازیاخەی ئەویش هەر بە گیا دۆکڵیو مەشهورە دە دۆکڵیوی دەکەن.

بیزا: گیایەکی شینی گەلا باریکی وەکو بۆڕی دەچێ، بەلام ئەو قاسکی باریکترە و بۆنی خۆشە، دەخورێ، دەگەڵ سیرێژی دەکەن و زستانیش نێرتکەکەی دە سرکەی دەکەن لە کوێستانان دوور بۆنی دێ.

چریش: گیایەکە شەش حەوت گەلای بە قەت قامکی پسان دەردەکا بستێك بڵند دەبێ چرێشی لێ دروست دەکەن.

ئەسپۆن: گیایەکە لە کوێستانی عەزیم دەبێ، بە عەرزی پنجی دەبەستێ و وەکو بەقجیلەی ولاتی دادەگرێ، بنەکەی هەڵدەقەنن، کەفی دەکا لیباسی پێ دەشۆن.

گیاچا: گیایەکە وەك گیا کوڵکنەی، گەلایەکی پانی چکوڵە، بۆ خۆشی برکەی چکوڵەیە، گەلاکەی وشك دەکەن ئەگەر گەیشت چای پێ لێ دەنێن، تامی زۆر خۆشە.

قوون سوور: گیایەکی شینە، دوو پەلکە، گوڵێکی خڕی لە نێوەراستی پەلکەکانیدایە، دەخورێ بۆ دۆکڵیوی دەبێ.

گەنەمە: گیایەکی دەست چێنە وەکو پۆلکەی دەیدەن بە مالات، مالاتی پێ قەڵەو دەبێ.

نووسەکە: گیایەکە وەکو چڵی نۆکی گوڵەکانی دەبنە درووی خڕخڕ، ئەگەر بە نێوانیدا برۆی بە لاق و لەتەری ئینسانا دەنووسێ.

کەکرە: گیایەکە وەك مێکووکێ وەك هورەی وایە، بەلام گەلاکەی لە گەلای مێکووکی باریکترە، زۆر تاڵە، ناوەکەی دەگرن، ئەگەر ددانی خوراو بێشێ تۆزێکی لەسەر دادەنێن چاکی دەکاتەوە و ژانی دەشکێنێ.

ئەسرێلك: هەمان چریشە لە ولاتی دیوی ئەڵێنی پێی دەڵێن ئەسرێلك.

زەنبەق: گیایەکە یەك شێشە هەڵدەچێ وەك داری خورما گەڵاکانی ئەویەر و ئەمبەر لێ دەڕوێ، گوڵێکی دەدا وەکو گوڵە جووتیار و گەزیزە و گوڵە پایزەی برێك زەلامترە.

گەنەمە: گیایەکە بایەدەمن وەکو گوریس قایمە ناپسێ.

کتێبە مەزنەکەی (گیا و رووەکەکان)ی خاوەن دەروونی پاك، دزراوە:

یەکەم وەرگێڕانی عەرەبیی کتێبەکەی زانا (دایۆسکۆرایدس)ە، کە بە ناوی (گیا و رووەك)ەوە بووە. ئەم وەرگێڕانە لە بەغدادا لە سەردەمی (جعفر المتوکل العباسي)دا بەجێ هێنراوە. مامۆستای هێژا (سالم عبدالرزاق) لەبارەی ئەم بۆماوە (أثر) نایابەوە، دواوە، سووره لەسەر ئەوەی کە دانە (نسخة) بنەڕەتییەکەی ئەم کتێبە، ئێستاکە لە پایەتەختی یەکێك لە دەوڵەتەکانی ئەورووپایە. لەناو دێرەکاندا، رستەیەك نووسراوە، بە ئاشکرا، ئەوە روون دەکاتەوە، کە ئەم کتێبە وەقفی مووسڵە (وقفیتها الموصلیة)، هەروەها توژەری (باحث) بەڕێز دەڵێت کە: مادەی ئەم کتێبە گرینگە و پێویستە بخرێتە ژێر رێبازی لێکۆڵینەوەی نوێوە، بۆ ئەوەی کە سوودەکانی دەربخرێن و بۆ بەرهەمهێنانی دەرمانی خۆماڵی کەڵکی لێ وەربگیرێت، (نووسەری بەشی زانستیی کۆواری ـ ئەلفبا). ئەو بەساڵاچووانەی کە هێشتا هێندێکیان هەر ماون، دەگێڕنەوە کە جاران، گیرۆدەی نەخۆشی دەبوون، بە دەستی حەکیمەکان، بە گژوگیا چارە دەکران و زۆربەی داو و دەرمانەکانیش، لە گەڵا و رەگی رووەك بە بڕ و پێوانەی دەستنیشانکراو، ئامادە دەکران. ئاشکراشە کە زانا کۆنەکانمان، دەورێکی باڵایان لە کاروانی یەکەمی دۆزینەوەی دەرمانی هەمەجۆردا هەبووە. هەروەها لە زانینی جۆر و رەوشت و چۆنیەتیی بەکارهێنان و ئامادەکردنی دەرماندا، ئەم پیشەیەیان لە ونبوون رزگار کردووە و هەوڵ و تەقەلایەکی زۆریان داوە لەهێناوی خزمەتگوزاریی مرۆڤایەتیدا.

جگە لەوەی کە بە دڵسۆزییەوە ئەم پیشەیان بۆ ئەورووپا گواستووەتەوە. بەمە کەلەپوورێکی ژیاری (حضاري)ی مەزنیان بۆ بەجێ هێشتووین. وە نەبێت کە بۆماوەکە هەر ئەوەبێت کە دەسکەوتی کۆششی خۆیان بوویێت، بەڵکو بە بڕوایەکی بەهێزەوە رووشیان کردووەتەوە مەیدانی وەرگێڕانی هەموو بەرهەمێکی بەسوود لە بۆماوەی پێشینیانەوە. زۆر بەوردی، بە وێنەی روونکراوەوە (رسوم توضیحیة) ئەو بەرهەمانەیان، لەبارەی رووەك و مەعدەن و گیانەوەر روون کردووەتەوە. ئەو کتێبەی کە لە سەرەتاوە باسمان کرد، واتە کتێبی: چارەسەرکردن بە گیا و رووەك (التداوي بالأعشاب و النباتات)، یەکێکە لەو دەستنووسە نایابانەی کە بەناوی دانەرەکەیەوە دایۆسکۆرایدس (دیسقوریدیس)ەوە ناونراوە، واتە ناوبانگی دانەرەکە بەسەر ناوی کتێبەکەدا زاڵ بووە، مێژوونووسەکان دەڵێن کە ناوی ئەم نۆشدارە بە عەرەبی بەچەند شێوەیەك هاتووە: دیوسقوریدس، دیسقوردوس... نازناوی (لقب) گەڕیدە (سائح) و گیاناسی (حشائشي) و خاوەن دەروونی پاك (صاحب النفس الزکیة) و شامی و عەین زەربی (العین زربي)ی لێ نراوە.

أبن أبي أصیبعة (پزیشکێکی عەرەب بووە ١٢٠٣ – ١٢٦٩) دەڵێت: دیسقوریدس لەناو میللەتەکەیدا ناوی (أزدش نیادیش) بووە، بە مانای: دوور لە ئێمە، چونکە لە خەڵکی دوورەپەرێز دەوەستا و ناڵوودەی شوێنی رووەك بووە، حەزی لە چیاکان دەکرد و لەوێ نیشتەجێ دەبوو. هەروەها إبن جلجل (کە

نوشداریکی ئەندەلوسی بووە، لە ساڵی ٩٤٥ زاینیدا لەدایك بووە)، دەڵێت: مانای ناوەکە لە زمانی یۆنانیدا، درەختەوانی خودا (شجار اللّه) دەگرێتەوە، إبن الندیم (نووسەرێکی عەرەب بووە، لە بەغدا لەدایکبووە و لە ساڵی ١٠٤٧ زاینیدا مردووە) دەڵێت کە دیسقوریدس بە خاوەنی دەروونی پاك واتە (صاحب النفس الزکیة) ناسراوە، چونکە سوودی بۆ خەڵکی هەبووە (إبن القفطي) ئەدیب و مێژوونووسێکی عەرەب بووە (١١٦٧ – ١٢٤٨ز) إبن جلجل، لەوەدا ڕێکن کە دیسقوریدس، نازناوی (گیاناس)ی هەبووە و زاناترین کەس بووە لە باسکردنی بنەڕەتی چارەکردندا. ئەمەش شتێکی سەیر نییە، چونکە ئەو مەزنترین ئەو حەکیمانە بووە کە لێکۆڵینەوە و تاقیکردنەوەی لە زانست و لە کاردا گرتووەتە بەر، بۆیە ناوی (شامي) و (عەین زربي)یشی لێ نراوە، چونکە لە ناوچەی عەین زەربە (عین زربە)دا، لە باکوری وڵاتی شامدا لەدایك بووە، لەوێش گەورە بووە. لە سەدەی یەکەمی زاینیدا ژیاوە و بۆ زۆر وڵات چووە، گژوگیای ئەو وڵاتانەی کۆ دەکردەوە و لێی دەکۆڵییەوە و وێنەی بۆ دەکێشان و تێبینیی ڕەوشتەکانیانی دەکرد، سوودی لە تاقیکردنەوە و بیروڕای حەکیمە یۆنانییەکانی پێش خۆی وەردەگرت. هەروەها (إبن أبی أصیبعە) دەڵێت: (هەموو ئەوانەی دوای خۆی هاتوون، زانیارییان لەبارەی دەرمانی ڕووەکییەوە لەم وەرگرتووە)، ئەمری بۆ ئەو دەروونە پاکەی کە بە ماندوویێتییەوە دەتلایەوە، بۆ ئەوەی سوود بە خەڵکی بگەیەنێت. جالینۆس – نۆشدار و نووسەری یۆنانی ١٣٠ – ٢٠٠ز دەڵێت: (لاپەڕەکانی (١٤) کتێبی دەرمانی نوشداری میللی هەمەجۆرم هەڵداوەتەوە، هیچیانم نەدی وەکو کتێبەکەی دایۆسکۆریدس، کە خەڵکی عەین زەربەیە، ڕێکوپێك و تەواو بێت).

دانە نایابەکەی ئەم بۆماوەیە دۆزراوە، وەکو لەمەوپێش گوتمان، یەکەم وەرگێرانی ئەم کتێبە، بۆ زمانی عەرەبی، لە بەغدا، لە سەردەمی (جعفر المتوکل العباسي)دا هێنراوەتە دی. بەڵام وەکو بۆمان دەرکەوتووە وەرگێڕانی تریشی هەیە، لەلایەن وەرگێڕە شارەزا و حەکیمەکانەوە بەدی هێنراوە. بەڵام ئەو دانەیەی کە لێرەدا مەبەستمانە، دانەکەی (بهنام بن موسی بن یوسف المسیحي المتطبب المعروف بأبن البواب)، بە وێنەی سروشتیی گژوگیا و ڕووەکەکانەوە، کە ئێستاکە لە یەکێك لە پایەتەختەکانی وڵاتەکانی ئەوروپادا هەڵگیراوە، ئەم وەرگێڕانە لە سەدەی نۆیەمدا کراوە. سەیری ئەم دانە نایابەم کرد - نووسەری ئەم وتارە - کە بە مایکرۆفیلم وێنەی گیراوە، دوای لێکۆڵینەوە، بۆم دەرکەوت، بێگومان، ئەمە ئەو دانەیەیە کە لە مووسڵ دزراوە و لەناو دێرەکانی یەکێك لە لاپەڕەکانیدا بە ئاشکرایی نووسراوە کە وەقفی مووسڵە. دانەیەکی ڕەنووسکراوی تریش هەیە، لەو دانەیە دزراوە، وێنەی گژوگیا و ڕووەکەکانی تێدایە بە یەکێك لە نووسراوە دەگمەنە نایابەکانی کتێبخانەی وەزارەتی ئەوقافی مەرکەزی لە پارێزگای موسڵ دادەنرێت، هەرچەندە ئەم دانەیە نوێیە، (٣٢٦) وێنەی ڕەنگینی گژوگیا و ڕووەکی تێدایە. هەریەکێکیشیان ڕەوشت و سوودەکانی لەپاڵدا بۆ ڕاڤە کراوە. ئەم بۆماوە نایابە، لە وردەکاری هونەری و ڕەسەنێتی مادەکەیدا، زانیارییەکی بە نرخی تیایە، دەربارەی ڕەوشت و بەکارهێنانی گیا و ڕووەك، لە مەیدانی چارەکردنی نەخۆشیدا بە کەڵە فەرهەنگێکی (موسوعة) نوشداری دادەنرێت. لەبەر ئەوە، پێویستە کە ببێتە جێی سەرنجی پسپۆڕەکان و لەسەر ڕێبازێکی نوێ لێی بکۆڵرێتەوە بۆ ئەوەی سوودی لێ وەربگیرێت، بە تایبەتی ئەگەر ئەوە بزانین کە وڵاتە عەرەبییەکان بە شێوەیەکی گشتی و هەرێمی عێراق بە شێوەیەکی تایبەتی لە ڕاپەڕینێکی زانستییانەدان و بەرەو دروستکردن و بەرهەمهێنانی دەرمانی خۆماڵی دەچن.

مەڵبەندی توێژینەوەی دەرمان و رووەکی پزیشکی لە عێراقدا:

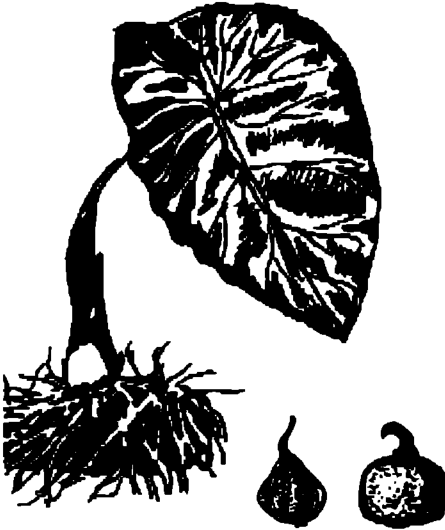
ئەم مەڵبەندە لەناو دەزگای (دامەزراوی) توێژینەوەی زانستیدا (مؤسسة البحث العلمي) لە ١٩٧٨/٣/١دا کراوەتەوە بە مەبەستی:

١. بووژانەوەی کەلەپووری پزیشکیی کۆن و سوود وەرگرتن لەو پزیشکێتییە میللییەی کە ئێستا کاری پێ دەکرێت، دوای دڵنیابوون لەوەی لەگەڵ پیشەی پزیشکیدا دەگونجێت.

٢. سوود وەرگرتن لە سەرچاوە رووەکی و گیانەوەرییەکان لە دروستکردنی دەرماندا، ئەویش بە توێژینەوەی پێکهاتی مادە کاریگەرەکان و خوێندنی کاریان بەسەر لەشدا.

٣. سوود وەرگرتن لەو رووەکە کێویلانەی کە سوودی پزیشکییان هەیە و هەتا ئێستا لێکۆڵینەوەیان لەسەر نەکراوە، بۆ ئەوەی دەرمانیان لێ دەربهێنرێت.

کتێبی دار و درەخت:



تا دوای سەدەی شازدەم، کتێبی دەرمانی دار و درەخت هەر لەسەر هەندێ دار و درەخت و سەوزەگیا بوو، کەوا بۆ شتی پزیشکی سوودی هەیە، بەلاَم لە ساڵی ١٦١٣وە کتێبی زانستی لەبارەی درەخت و جۆراوجۆرەکانییەوە دانراوە. دانەری ئەم کتێبەش قەشەی ئەڵمانیایی (نیش تیت) بوو، کە لە کڵێسایەکی جوانی نێو بێستانێکی گەورەدا دەژیا کە هەموو جۆرە گوڵ و سەوزەیەکی تێدا بوو. ئەم قەشەیە بۆ مەبەستی کۆکردنەوەی ئەم درەختانە، گەشتی بە هەموو جیهاندا کرد: پورتوگال، تورکیا، چین و رۆژهەلاتی ئاسیا بۆ ئەوەی لە هەر ولاتێك جۆرە درەختێك یان شەتڵەگوڵێکی پزیشکیی دەست بکەوێت. بۆ هەمان مەبەست هەندێ برادەری خۆی راسپارد، لەوانەش (باریل بسلی)ی قەشەی کڵێسایە. پاش سی ساڵ لە دانانی ئەو کتێبە بووەوە. ئێستاش بە بەنرخترین کتێبی جیهانیی زانستی دار و درەخت دادەنرێت، کە بە وێنە و نەخشە، هەموو جۆرە گوڵ و گەلاَی دار و هەموو سەوزەیەکی تێدایە. ئەم کتێبە ناوی (دار و درەختی چوار وەرزە)یە، لە فەرەنسا بە پێنج ملیۆن و نیو فرانکی فەرەنسایی فرۆشراوە.

دەروازەیەك بۆ رووەکی نابووری:

هەرچەندە بەرهەمەکانی گیاندار و مەعدەنەکانیش لە خۆشگوزەرانیی مرۆڤدا، بەشداری دەکەن، بەلاَم

رووەك لە کۆنەوە و ئێستاش هەر شتێکی گرینگە لە بنەڕەتەکانی ژیاندا، لەسەر خڕۆکی زەوی و کۆڵەکەی ژیانی مرۆڤ و گیاندارە لە هەموو مەیانەکانی خۆراك و جلوبەرگدا. رووەك لە سەدە یەکەمەکانەوە پێوەندییەکی تەواوی بە بوونی مرۆڤەوە هەیە. کاری رووەك هەر ئەوە نییە کە رۆڵێکی گرینگی لە ژیانی رۆژانەی مرۆڤدا هەیە، بەڵکو کارێکی گرینگی بەسەر رێڕەوی مێژوو و ژیاریدا هەبووە. لێرەدا ئەوەمان بۆ دەردەکەوێت کە شارەزاییمان لەبارەی رووەکەوە هەرچەندە کەمیش بێت لە مەیدانی پیشەسازی و کشتوکاڵدا و کاری بەسەر مەیانی ئابووریدا، هەر مێشکی مرۆڤ دەکاتەوە، مرۆڤ هەست بەوە دەکات کە پێوەندییەك هەیە لە نێوان رووەك و باری ئابووریدا، ئەمەش پێوەندییەکی تەواوی بە ژیانی مرۆڤەوە هەیە. رووەك گرینگییەکی زۆری لە مەیانی ئابووری هەموو وڵاتەکانی جیهاندا هەیە جگە لە گرینگییەکی وەکو سەرچاوەیەك بۆ خۆراك و چارەکردنی نەخۆشی و ئازار، رووەك دەچێتە زۆربەی کەرەسە خاوەکانی پیشەسازی و بازرگانیی جیهانییەوە. بێگومان رووەك ریشاڵ و زەمق و نیشاستە و شەکر و چەندین مادەی تر لەبەر خاتری مرۆڤ دروست ناکات، بەڵکو ئەم هەموو مادانە رۆڵێکی تایبەتی لە ژیانی رووەکەکە خۆیدا دەبینن و هێندێکی تریشیان بریتین لە بەرماوەی چالاکییە هەمەجۆرەکانی رووەك، لێرەدا باسی بەناوبانگترین ئەو رووەکانە دەکەین کە دەورێکی گرینگ لە مەیدانی ئابووریدا دەبینن لە جیهاندا.

رووەکە پزیشکییەکان: لە زۆر کۆنەوە ئەو رووەکانە زانراون کە سوودی پزیشکییان هەیە و بۆ چارەکردنی نەخۆشی و دەرمانسازی بەکار دەهێنرێن، عەرەبەکانیش ئەم رووەکانەیان ناسیوە و پسپۆڕییان تێدا پەیدا کردووە، زانستی دەرمانسازی هەردەم هەر پشتی بە هەزاران لەو رووەکانە بەستووە کە بۆ چارەکردنی نەخۆشی بەکار دێن. زۆربەی رووەکە پزیشکییەکان کێویلەن ، گرینگیی ئەم رووەکانەش بۆ بوونی هێندێك مادەی تایبەتی دەگەڕێتەوە کە کارێکی فسیۆلۆجی دەکەنە سەر لەشی مرۆڤ، گرینگترین ئەم مادانەش مادەی ئەلکالۆید (نیمچە قلْییەتی) و گلۆکۆسیدەکان و رۆنە بۆن خۆشەکان و چەوری و رێسین و مادەی لینج و دەباخی و زەمقە. لێرەدا بەتایبەتی باسی ئەو رووەکە پزیشکییانە دەکەین کە لە وڵاتانی عەرەب و عێراقدا هەن و لە مەیدانی ئابووریی جیهانیدا ناسراون و بە تەواوەتی سوودەکانیان لە پزیشکێتیی نوێدا بەدەرکەوتووە. بۆ نموونە:

سورنجان (لحلاع = Colchicum): گیایەکی تەمەن درێژە لە زەمەق دەچێت، مادەیەکی ئەلکالۆیدی تێدایە پێی دەگوترێت کولشیسین (Colchicine) بۆ چارەسەرکردنی رۆماتیزمە و دەردەمیران، واتە دەردەشا (النقرس) بەکار دێت و لە زانستی زگماکی (علم الوراثة)ی نوێدا بۆ هێندێك توێژینەوە بەکار دێت.

رووەکە ئابوورییەکان و بەرهەمەکانیان:

١ـ کاربۆهیدرات: Carbohydrates

أ. شەکر (سکر = Sugar).

ب. نیشاستە (نشأ = Starch).

ج - سلیلۆز (سليلوز = Cellulose).

٢- ڕۆن = چەوری (دهون = زيوت Fats, Oils).

٣- پرۆتینەکان (البروتينات = Proteines).

٤- ڕۆنە سەرەکییەکان (الزيوت الأساسية = Essential oils).

٥- بۆیە (أصباغ = Pigments).

٦- تانینەکان (تانينات = Tannins) بۆ دەباخکردن.

٧- ڕێسینەکان (راتنجات = Resins) بۆ دەرمان.

٨- شیراوگی ڕووەکی (حليب نباتي = Latex) وەکو لاستیك.

٩- مۆم (شموع = Waxaes).

١٠- نیمچە قلّەییەکان (قلويدات = Alkalioides).

١١- گلۆکوسایدەکان (غلوكوسيدات = Glucosides).

١٢- ترشە ئەندامییەکان (حوامض عضوية = Organic acids).

١٣- ئەنزیمەکان (الأنزيمات = Enzymes).

١٤- ڤیتامینەکان (الفيتامينات = Vitamins).

١٥- هۆرمۆنەکان (الهورمونات = Hormones).

١٦- ڕیشاڵەکان (fibers) بۆ قوماش و گوش و پەت و کۆمبار.

ڕووەکە ڕیشاڵدارەکان:

لۆکە (القطن = Cotton plant).

کەتان (الكتان = Flax).

گوشی هیندی (القنب الهندي = Hemp).

گوشی سیام (رامي = قنب سيام = Ramie).

گوشی چینی (جوت صيني = China jute).

گوشی مانیلا (قنب مانيلا = Manila hemp).

سیزال (سيزال = Sisal) پەتی لێ دروست دەکرێت.

ڕیشاڵی گوێزی هیند (ليف جوز الهند = Cair).

ڕیشاڵی دارخورمای بەرازیل: پیاساڤا (بيسافة = Pia ssava).

گەنمەشامیی گەسك (ذرة المكانس = Broom corn).

دروستکردنی سەبەتە = حەسیر (حصير = بورية = Mats).

سەبەتە (سلة = Baskets).

قوڵینە (لە لقی درەخت) (سلة أغصان = Wicker word).

ریشاڵ بۆ ناواخنی سەرین و دۆشەك (كاپۆك = قبك) كە لە بەری درەختی كاپۆك دەردەهێنرێت = Kapok).

ریشاڵی لفكەشامی (لیف = لوفا = luffa = Vegetable sponge).

سووتەمەنی (وقود = Fule):

تەختە و دار Wood

خەڵووز (فحم = Coal)

نەوتی سروشتی (بترول = Petroleum).

تەختە و دار (ألواح الخشب = Lumber).

لەوحی تەختە بۆ دروستكردنی كەلوپەلی ناوماڵ (الأثاث).

بۆ دروستكردنی گالیسكە (عربات = Furniture Vehicles).

بۆ دروستكردنی كۆڵەكە (عمود = سارية = posts = piling = Poles).

بۆ دروستكردنی بەرمیل (برميل = Cooperage).

توێژاڵی تەختە بۆ بەرگ تێگرتن (قشور خشبية للتغليف = Veneers).

تەختەی موعاكس (خشب رقاقي = Ply wood).

لەوحە تەختەی بچووك بۆ بنمیچ (لتغليف السقوف = Shingles and shakes).

تەلاشی دار = ئاردە تەختە (نجارة = Excelsior). بۆ ناواخنی سندووقی شتومەك.

ئاردە دار (نشارة الخشب = Sawdust and shavigs).

خەڵووزی رووەكی (فحم نباتي = Char coal).

دڵۆپاندنی تەختە و بەرهەمەكانی (تقطير الخشب = Wood Distillation).

تەپەدۆر (فلين = Cork).

سەرچاوەی تەختە:

داری نەرز (شجرة الأرز = Cedar).

داری سەروو (السرو = Cypress).

داری تەنووب (تنوب = Fir).

داری شەوكەران (شوكران = Hemlock).

داری لارکس لە کۆمەڵەی کاژ.

داری کاژ (صنوبر = Pine).

داری سوورەدار یان سیکویا (الجبارة = الخشب الأحمر = Reed wood).

راتنجی (راتنجية) لە کۆمەڵەی کاژە (Spruce).

دارەرەش (دردار = Ash).

زان = مران = Beech.

توز (شجرة القضبان = Birch).

کەستانە (کستناء = Chestnut).

دارتۆفانە یان دارمێشوولە (الشجرة البق = Elm).

دار خرنووک (شجرة الخرنوب = Locust tree).

دارکەوت (قیقب = Maple).

داربەڕوو (بلوط = Oak).

چنار (حور = Poplar).

دارزەمقی سوور (شجرة الصمغ الأحمر = Redgum tree).

دارگوێز (جوز = Walnut).

تاووک (طاوق = میس من فصیلة بوقیصا = Hack berry = Celtis occidentalis).

داردەموکانە (بهشية = Holly).

بی (صفصاف = Willow).

بالسا (بالسا = Balsa).

شمشاد (بقس = Box wood).

دالبیرجیا (دلبرجیة = Cocobolo = Dalbergia).

ماهوگانی (ماهوغوني = Mahogany) تەختەیەکی نایابە رەنگەکەی قاوەیی مەیلەوسوورە.

مۆرا (مورا = Mora) تەختەیەکی قایمی نایابە.

ئەبەنوس (أبنوس = Ebony) تەختەیەکی رەق و رەشی نایابە.

ساج (ساج = Teak).

تانینەکان بۆ دەباخکردن لە:

توێکڵی شەوکەران (شوکران = Hemlock).

بەڕوو (بلوط = Oak).

مانگروڤ (مانجروف = Mangrove).

شابەڕوو = کەستانە (کستناء = Chestnut).

کیبراشو (کبراشو = Quebracho).

گەڵای داری سماق Sumac.

بەری داری تارا (بقم = عندم) ڕووەکێکە لە وڵاتی پیرۆ دەڕوێت بەرەکەی لە ٥١٪ تانینی تێدایە.

بەری (گوێزی) داری مایرۆبالان یان هەلیلە (إهليج = Myrobalan).

بەرووی ڤالۆنیا (ملول = بلوط رومي = Valonia Oak).

ڕەگی ترشۆکە (حماض = Rumex = Canigre).

پیشەسازیی مەرەکەب (Manufacture of ink)

رەنگ و بۆیە Dyes and pigments

داری بەقەم (بقم = logwood) بۆیەی لێ دەردەهێنرێت.

داری فۆستیك (فسطيط = Fustic) بۆیەی زەردی لێ دەردەهێنرێت.

داری بەرازیل (شجرة البرازيل = Brazil wood بۆیەی زەردی لێ دەردەهێنرێت).

خەنە (الحناء = Henna) ڕەنگی سووری لێ دەردەهێنرێت.

چویت (نيلة = Indigo).

وەسمە (وسمة = Woad) بۆیەی شینی لێ دەردەهێنرێت.

بلیماء (Weld) ڕەنگێکی زەردی لێ دەردەهێنرێت.

ڕۆنیاس (فوة = Madder) ڕەنگی سووری لێ دەردەهێنرێت.

پێ کۆترە = کاهووە کەرانە (رجل الحمام = خس الحمار = Alkanna) ڕەنگی سووری لێ دەردەهێنرێت.

گەنمە زەعفەران (قرطم = عصفر = Safflower) ڕەنگی سووری لێ دەردەهێنرێت.

زەعفەران (زعفران = جادي = جساد = Saffron) ڕەنگی زەردی لی دەردەهێنرێت.

تاوگی عەجەم (عنب فارس = نبق العجم

Rhamnus- infectoria- Buck thorn = Persian Berries) ڕەنگی سەوز و زەردی لێ دەردەهێنرێت.

ئەناتۆ (أناتو = Annato) درەختێکە ڕەنگی زەردی مەیلەو سووری لێ دەردەهێنرێت.

زەمقی ڕێسینی (صمغ راتنجي = Gum Resin).

گامبۆجی (Gamboge) زەمقێکی ڕاتنجی زەردە.

قەوزە (أشنة = Lichen) ڕەنگێکی لێ دەردەهێنرێت پێی دەگوترێ ئەرچیل Archil یان ئۆرچیل Orchil یان ئۆرسیل (Orseille).

لاستیك (مطاط = Rubber) شیراوگێكە latex وەكو ئەو جۆرەی كە لە درەختی هیڤیا Hevea دەردەهێنرێت.

گەتابیرچا (غاتابرشا = Gutta- Percha) مادەیەكە لە لاستیك دەچێت لە هەندێك درەختی ناوچەی نالیزیا دەردەهێنرێت.

چیكل (شیكل = Chicle) مادەیەكە زەمقی هەیە لە دروستكردنی بنێشتی جووندا بەكار دێت لە درەختی گۆیژی ئەمەریكایی (سبوتة = Zapota) دەردەهێنرێت.

جیلەتۆنگ (Jelutong) شیراوگێكی لاستیكی راتنجییە لە دروستكردنی بنێشتی جووندا بەكار دێت، لە درەختی Dyera costulata دەردەهێنرێت.

زەمقی عەرەبی (Gum arabic) لە درەختی ئەكاسیای سینیگال Senega accacia دەردەهێنرێت.

كەتیرە = گەوون (صمغ الكثیراء = Gum tragacanths) لە دەوەنی كەتیرە دەردەهێنرێت.

رێسین (راتنج = Resin).

كۆپاڵ (كوبال = Copals) زەمقێكی راتنجی رەقە.

دامار (دمر = Dammar) زەمقێكە لە درەختی سنەوبەری ئوسترالیایی دەردەهێنرێت لە پیشەسازیی وەرنیش و مەرەكەبدا بەكاردێت.

لۆك (لك = Lacquer) بەناوبانگترین جۆری لۆك ئەوەیە كە لە درەختی لوكی Rhus verniciflua چینی و یابانی دەردەهێنرێت.

شیلاك (شیلاك = Shellac) گیراوەی لۆكە لە ئەلكهولدا.

كارەبا (كهرمان = Amber) ریسنێكی بوو بە بەردە، لە درەختی سنەوبەرەوە دەردەدرێت، رەنگەكەی زەرد و هەندێك جار قاوەییە تەزبیح و مورووی لێ دروست دەكرێت.

زەمقی ساندارك (صمغ السندروس = Sandarac) لە درەختێكی بچووك لە باكووری ئەفریقیا دەردەهێنرێت.

مەستەكی (مصطكاء = Mastic) رێسینێكە «بنێشتێكە» لە جۆرێكی تایبەتی لە داری قەزوان دەردەهێنرێت.

خوێنی دوو براكە = خوێنی ئاژدیها (دم الأخوین = دم التنین = Dragon sblood) مادەیەكی رێسنی سووری تۆخە.

زەمقی كینۆ (صمغ كینو = Kinos) لە درەختی سەنەلی ئەفریقیایی دەردەهێنرێت.

تەربەنتین (تربنتین = Turpentine) ریسنێكی شلی لینجە لە سنەوبەر دەردەهێنرێت.

بەلسەمی كەنەدا (بلسم كندا = Canada balsam) ریسنێكی شلە لە درەختی بەلسەم دەردەهێنرێت بۆ مەبەستی زانستی و پزیشكی.

بەلسەمی مەكە (بلسم مكة = Mecca balsam).

بخورد (لبان = بخور = كندر = Incense) مادەیەکی زەمقی بۆن خۆشە.

گاوشیر = شیری گا (جاوشير = Opopanax) جۆرێکە لە زەمق.

عەتر (عطر = طيب = Perfume oils) لە رووەکی گوڵەباخ Roses و دەرزیلۆکە (إبرة الراعي = Geranium) و ئەکاسیا Acacia و عەتری گوڵە پرتەقاڵ (زيت نيرولي = Neroli) و بێرگاموت (برغموت = Bergamot) و سوێسنە (Orris) و سترۆنیلا (Citronella) و گیالیمۆ (حشيشة الليمون = Lemon grass) و خەزێم یان لاوەنتە (Lavender) و وەنەوشە (بنفسج = Violet) و یاسەمەن (ياسمين = Jasmine) و مێخەك (قرنفل = Carnation) و گوڵبەندی شاخی (إكليل الجبل = Rose mary) و داری سەنەڵ (شجرة الصندل = Sandal wood).

کافوور (كافور = Camphor) رۆنێکی سەرەکییە لە درەختی کافوور دەردەهێنرێت.

رۆنەکان (زيوت = Oils):

رۆنی تۆو کەتان (زيوت بذر الكتان = Linseed oil).

رۆنی گوێزی رەوانی (زيت الجوز المسهل = Tung oil).

رۆنی پاقلەی سۆیا (فول الصويا = Soya bean oil).

رۆنی رێحانە (زيت الريحان = Basil oil).

رۆنی عەتری (زيوت عطرية = Aromatic oils) وەکو رۆنی ئارەقی گوڵەباخ.

رۆنی کونجی (زيت السمسم = سيرج = شيرج = Sesame oil).

رۆنی گەرچەك (زيت الخروع = Castor oil).

رۆنی دار خورما (زيت النخيل = Palm oil).

مادەکانی لەبری سابوون (بديلات الصابون = Soap substitutes).

١. رەگە شیرینە (عرق الحلاوة = صابونية مخزنية = Soap wort) مادەی ساپونینی (Soponin) لە گەڵاکەی دایە.

٢. دار سابوون (شجرة الصابون = Soap berries) مادەیەکی تیایە وەکو سابوون بەکار دێت.

٣. رەگی سابوونی (Soap root) سەلکەکەی مادەیەکی سابوونی تێدایە ریشاڵی قوماشی پێ دەشورێتەوە.

٤. ئەسپۆن (أشنان = حرض).

شەکرەکان Sugars

١. شەکری قامیش (سكر القصب = Cane sugar).

٢. شەکری چەوەندەر (سكر البنجر = Beet sugar).

٣- شەکری دارخورما (سكر النخيل = Palm sugar).

٤- شەکری کلوکۆز (سكر العنب = Glucose).

٥- شەکری میوە (سكر الفواكه = Fructose).

٦- شەکری گەزۆ (سكر المن = Mannose).

نیشاستەکان Starches:

١- نیشاستەی گەنمەشامی (Corn starch).

٢- نیشاستەی پەتاتە (Potato starch).

٣- نیشاستەی گەنم (Wheat st.).

٤- نیشاستەی برنج (نشأ الرز = Rice st.).

٥- نیشاستەی گاساڤا (منيهوت = Cassava st.).

٦- نیشاستەی دارخورمای ساگۆ (دقيق نخيل ساغو = Sago st.).

بەرهەمەکانی نیشاستە:

دیکسترین (دیکسترین = Dextrin).

ئەلکهول (الكهول = Alcohol).

هەویری تەختە (عجينة الخشب = Wood pulp) بۆ دروستکردنی کاغەز.

ئاوریشمی دەستکرد (الحرير الصناعي = رايون = Ryon).

سلیلۆز (سليلوز = Cellulose).

بەرهەمەکانی سلیلۆز:

لۆکەی تەقەمەنی (قطن متفجر = Gun cotton) بۆ دروستکردنی باروود.

کۆلۆدیون (كولوديون = Collodion) لە مەیدانی پزیشکی و وێنەگرتندا بەکار دێت.

مایی رووەکی (عاج نباتي = Vegetable ivory) بۆ دروستکردنی قۆپچە بەکار دێت لەبەری جۆرە دارخورمایەک دەردەهێنرێت.

دانەوێڵە (الحبوب = Cereals):

گەنم (حنطة = Wheat) گەنمی قەنەمەاری و زەرتکە.

گەنمەشامیی زەرد (ذرة صفراء = Maize).

برنج (رز = أرز = Rice).

جۆ (شعير = Barley).

چەوەندەر (جاودار = سلت = شيلم = Rye).

هەرزن (خرطال = شوفان = هرطمان = Oats).

كزن (دخن = جاورس = Millet).

پۆڵكە (بسلة = بازلاء = Common Pea).

نۆك (حمص = Chick pea).

فاسۆليا (فاصوليا = .Lima beans = French bean = Garden- Kidney bean).

سۆيا = پولكەی هيندی (صوية = بسلي هندية Soya bean).

لۆبيا (لوبيا = دجر Cow pea).

پاقلە (فول = باقلاء = Broad bean).

ماش (ماش = Green gram).

پاقلەی سودانی = بستەی كۆيلەكان (فول سوداني = فستق العبيد = Pea nuts).

رووەكی لەوەڕ:

سێبەرە (نفل = شبدر = Clover = Trefoil).

وێنجە (فصفصة =فصة = رطبة = مت = lvcern = alfalfa).

(جلبان = Chickling = Vetchling).

خرنوك (خروب = Carob = Carob bean).

گوێزەكان (جوزات Nuts):

گوێزی بەرازيلی (بندق برازيلي = Brazil nuts).

سێوی كاشيو (بلاذر أمريكي = تفاح الأكاجو = Cashew nuts).

گوێزی هيندی (جوز الهند = نارجيل = Coco nut).

فنق (بندق = جلوز = Hazel nut).

گوێزی سنەوبەر = قوچەكی سنەوبەر (جوزة الصنوبر = Pine nuts).

گوێز (جوز = Walnuts).

بادەم (لوز = Almonds).

بستە (فستق = Pistachionuts).

بەڕوو (ثمرة البلوط = Acorns).

كەستانە = شابەڕوو (كستناء = قسطل = Chest nut).

سەوزە (خضروات = Vegetables):

سلّق (سلق = White beet = chard).

چەوەندەر (شوندر = شمندر = بنجر = Sugar beet).

شێلم (لفت = Rape = Turnip).

گێزەر (جزر = Carrots).

گێزەری سپی (جزر أبيض = سيسارون = Par snips).

هەڵەکۆك (لحية التيس = فومي = Salsifty = oyster plant).

تور = ترپ (فجل = Radish).

پەتاتەی شیرین (بطاطا حلوة = قلقاس هندي = Sweet potatoes).

پەتاتە (بطاطا = Potato).

سێوی بن ئەرز = سێڤك (طرطوفة = قلقاس رومي = الماضة = حرشف القدس = Taro = Jerusalem artchocke).

پیاز (بصل = Onions).

سیر (ثوم = Garlic).

کەوەر (كراث = Leek).

شەکرۆکە (حرشف = أرض شوكي Artichoke).

مارچیوە (هليون = كشك الماس = Asparagus).

کەلەم (كرنب = ملفوف = لهانة = Cabbage).

کەلەم (كرنب لفتي = أبو ركبة = Kohlrabi).

قرنابیت (قنبيط = قرنابيط = Cauliflower).

کەرەوز (كرفس = Celery).

کاسنی (هندباء = شيكوريا = Chicory).

کاهوو (خس = Lettuce).

رێواس (ريباس = راوند = Rhubbarb).

دارەنان (شجرة الخبز = Bread tree).

سپێناخ (أسفناخ = سبانخ = Spinach).

خەیار = ئاروو (خيار = قثاء = Cucumber).

ترۆزی (ترعوز = Snake cucumber = Gherkin).

باینجان (باذنجان = أنب = حدق = حيصل = Aubergine = Eggplant).

بامیێ (باميا = Hibiscus esculentus - Okra).

کوولەکە = کودی (شجر = قرع = يقطين = کوسە = Cucurbit marrow = Squash = pumpkin).

کنگر (کعوب = عکوب = Tournefortii- Gundelia).

تەماتە (طماطة = Tomato).

میوە (**فواکە** = Fruits):

سێو (تفاح = Apple).

هەرمێ (کمثري = عرموط = Pear).

بەهێ = بەی (سفرجل = Quince).

قەیسی (مشمش = Apricot).

گێلاس (کرز = Cherry).

قۆخ (خوخ = دراقن = Peach).

هەڵووژە (إجاص = برقوقە = Plums = Prunes).

کاڵەك (بطيخ = Melons).

شووتی = شفتی (رقي = Water melon).

ترێ (عنب = Prape).

کشمیش (کشمش = Goose berry = Gurrants).

توترکی رەش (عليق أسود = توت شوکي أسود = Black berry).

توترکی سوور (عليق أحمر = توت شوکي أحمر = فرامبوزة = Raspberry).

توو (توت = Mulberry).

چلیك (چيلك = شليك = توت ألارض = Strawberry).

میوە ترشەمەنییەکان (**حمضيات** = Citrus fruits):

پرتەقاڵ (برتقال = Oranges).

لالەنگی (يوسفي = مندرين = يوسف أفندي = Mandarin).

لیمۆی هیندی (ليمون هندی = Grape fruit).

گرێپ فرووت (جريب فروت = Grape fruit).

مۆز (موز = Banana).

لیمۆی ترش (ليمون حامض = Limon).

لیمۆی سەوز (ليمون أخضر = Lime).

کەبات (کباد = أترج = Citron).

خورما (تمر = Dates).

هەنجیر (تین = Fig).

عەنەب (عناب = Jujube).

یەنگی دنیا (أکي دنیا = بشملة = زعرور الیابان = Loguat).

عەمبە (أنبج = مانجو = Mango).

گوێز گەنم (جوز جندم = Mango steen). درەختێکە بەرێکی بۆنخۆشی هەیە لە بۆنی قۆخ دەچێت.

زەیتون (زیتون = Olive).

کاکی (کاکي = Persimmon).

ئەناناس (أناناس = Ananas = Pine apple).

گۆیژی ئەمەریکایی = زابۆتا (زعرور أمریکا = سبوتة = Sapodilla = Achras Zapota).

تەمر هیند (تمر هند = Tamarind).

هەنار (رمان = Pomegranate).

مەیەکان = خمور = Alcoholic beverages:

شەراب (خمر = Wine).

بیرە (نبیذ = بیرة = Beer).

شەرابی سێو (خمر التفاح = Hard cider).

شەرابی هەنگوین (نبیذ العسل = Hydromel Mead).

ساکی (ساکي = Sake) جۆرێکە لە شەراب.

ویسکی (ویسکي = Whisky).

براندی (براندي = Brandy).

رووم (روم = Rum).

جن (جن = Gin).

عەرەق (عرق = Arracck).

ڤۆدگا (فودکا = Vodka).

شەمپانیا (شامبانیا = Champagne).

هەندێك خواردەمەنی لە رووەکەوە:

سرکە (خل = Vinegar).

سـاوەر (برغل).

مرەبا = رچاڵ (مربيات = Jam = Preserves).

جەلی (جلي = Jelly).

کەشك

هەرشتە

گەنمەکوتاو

مەعکەرونی (معكرونة = Macaroni).

چەرەس (مقبلات = كرزات = نقل = مكسرات = Dessert = nuts).

ربە (رب = عصير = Rob = Rhob).

ـۆشاو (عسل التمر = Treacle = Molasses).

مێوژ (زبيب = عنجد = Raisins = dried grapes).

باسوق (سجق = شجك = Sausage).

بنێشت (علك = Chewing- gum).

گەزۆ (من = Manna).

ترشیات (مخللات = طرشی = Pickles).

رووەکە پزیشکییەکان (النباتات الطبية) Medicinal plants:

ئەکۆنیت (بيش = أقونيط = Aconite).

سورنجان (سورنجان = Colchicum).

جینتێن (جنطايا = Gentian).

ئەگاریك (غاريقون = أمانيت = Amanit = Fly agaric). جۆرێکە لە قارچك ژەهری لێ دەردەهێنرێت.

قارچك = کوارگ (فطر = عيش الغراب = Mushroom). قارچکی ئاسایی بۆ خواردن.

دومەڵان (كماة = Truffle).

قەوزە (أشنة = Algae).

جینسێنگ (جنسة = Ginseng).

رەگە زێڕینە (عرق الذهب = Ipeeecac).

بەلەك = مێکوك (سوس = عرق السوس = Lico rice).

رێواس (راوند = ريباس = Rhubarb).

سونبول (ناردين = Valerian).

کاسکارا (كسكرة = Cascara).

توێکڵی ڕووەکی تاوك (النبق).

سینکونا (الكينا = Cinchona).

پیازە مشکانە (بصل الفأر = عنصل = Sqvill).

تاڵی شاری (صبر سقطري = Aloe socotrina).

کۆکایین (كوكائين = Cocaine) لە ڕوەکی کۆکا (Coca) بەرهەمدێنرێت.

دەسکێشی ڕێوی = دیجیتالیس (قفاز الثعلب = قمعية أرجوانية = Digitalis = Fox glove).

مەرگە مریشك = ژەهری مریشك = بەنگی ڕەش (بنج أسود = سم الدجاج = Henbane).

پوونگە (فوتنج = بطنج = Pennyroyal).

سینەمەکی (سنا = سنامكي = Cassia = Senna).

گیابۆگەنە = تاتورە = موسنەك (داتورة = Datura).

بەیبوون (بابونج = Chamomile).

گیادینار (حشيشة الدينار = جنجل = Hops).

بیلادۆنا = تولەزەرە (بلادونا = ست الحسن = Belladonna).

گوژاڵك (حنظل = Colocynth).

کەبابە (كبابة = حب العروس = Cubebs).

دەنکە (تۆوە) شایانە (حب الملوك = Croton oil).

گوێزی ڕشێنەوە (جوز القيء = Nux vomica).

خاشخاش (خشخاش منوم = Opium).

گیاکێچ (حشيشة البراغيث = بزر قطونا = Psyllium).

چای مەکسیك (شاي المكسيك = Worm seed).

دژە ژیانەکان: (مضادات الحياة = Antibiotics):

پەنسلین (بنسلين = Pencillin).

ستریپتۆمایسین (ستروبتومايسين = Streptomycin).

ئۆریۆمایسین (أوريومايسين = Aureomycin).

کلۆرۆمایسین (كلورمايسين = Chloromycin).

تیرامایسین (تيرامايسين = Terramycin).

نیۆمایسین (نیومایسین = Neomycin).

ئەگار (أغرة = أجار = Agar) مادەیەکی ولوڵەییە لە قەوزەی دەریا دەردەهێنرێت.

کیلپ (کلب = Kelp) قەوزەیەکی دەریایی سوورە، یۆدی زۆری تێدایە.

پێی گورگە (رجل الذئب = Lycopodium).

سەرخەسی نێر (سرخس ذكر = Male fern).

پایریترەم (بیرثرم = pyrethrum) بۆ کوشتنی مێروو.

تووتن (تبغ = Tobacco).

بێتێل (تنبول = تانبول = فوفل = كوثل = Betel).

کۆلا (كولا = Cola).

مادە سڕکەرەکان (مواد مخدرة = Narcotics):

کۆکا (كوكا = Coca) مادەی کۆکایینی لێ دەردەهێنرێت.

تلیاک (أفيون = Opium) مادەیەکی خەوێنەرە (مۆرفین)ی لێ دەردەهێنرێت.

حەشیشە = شادانە (حشيش = قنب هندي = Hashish = Indian hemp).

پایوت (بيوت = Peyote) مادەیەکی سڕکەری لێ دەردەهێنرێت.

بەهارات (توابل = Spices):

گیافریشتە (حشيشة الملاك = Angelica).

زەنجەفیل (زنجبيل = Ginger).

تووری ئەسپ (فجل الحصان = Horse - radish).

سارساپاریلا (فشاغ = Sarsaparilla).

زەردەچەوە (كركم = هرد = Turmeric).

زیدواری (جدوار = Zedoary) جۆرێکە لە زەردەچەوە.

دارچینی (دارصيني = قرفة = Cinnamon).

شیفەلەتە (كبر = أصفة = لصف = Capers).

مێخەك (قرنفل = Cloves) خونچەکەی.

زەعفەران (زعفران = جادی = Saffron).

بیبەر (فلفل = فليفلة = شطة = Pepper = Chilis = Paprikas).

هەڤریسك (عرعر = Juniper).

ساسفراس (ساسفراس = Sassafras).

ڤانيليا (فانيليا = ونيلية = Vanilla).

جاتره كێویله (ندغ = Savory).

رازيانه (إنيسون = تقدة = Anise).

كەراويە (كراوياء = Caraway).

گژنیژ (كزبرة = Coriander).

زيره (كمون = سنوت = Cumin).

شيوت (شبت = Dill).

رازيانەی شيرين = رازيانەی فلورەنس (شمار = شمرة = Fennel).

حێل (هال = قاقلة = Cardamom).

شملێ (حلبة = Fenugreek).

خەرتەلە (خرول = Mustard).

گوێزبۆ (جوز الطيب = جوز بوي = Nut meg = mace).

بەلەسان (بلسان = Balm).

ڕێحانه (ريحان = حبق = Basil).

مەرزنگوش (مرزنجوش = مردقوش = Marjoram).

نەعنای باخچە (نعناع بستاني = Spearmint = Peppermint).

سالڤيا (مريمية = ناعمة = قويسة = Sage).

جاتره (سعتر = صعتر = Thyme).

شاژاڵە = غاز (رند = Bay).

مەعدەنووس (مقدونس = بقدونس = كرفس رومي = Parsley).

تەرخوون (طرخون = Tarragon).

چای كەنەدا (شای كندا = Tea berry = Winter green).

ئۆريگانۆ (أرجانو = Oregano).

شلە ورياكەرەوەكان (السوائل المنبهة = Beverages):

قاوه (قهوة = Coffee).

چایی (شاي = Tea).

كاكاو (كاكاو = Cocoa).

ماتی = چایی پاراگوای (ماتى = شای براغواي = Paraguay tea = Mate).

کۆلا (کولا = Cola).

قات (قات = Kat = Khat).

زەمقەکان Gums:

زەمقە راستەقینەکان لە ئەنجامی رزینی مادەی سلیلۆزی Cellulose رووەکەوە بە کرداری زەمقێن (تصمغ – Gummosis) پەیدا دەبن. زەمق برێکی گەورەی لە مادەی شەکر تێدایە، زەمق لەخۆیدا ملّە (غروي = Colloidal)، لە ئاودا دەتوێتەوە یان بە تەواوەتی یان مادەیەکی لینج پێك دەهێنێت، بەڵام لە ئەلکهول و ئیتەردا ناتوێتەوە بە شێوەیەکی سروشتی لە قەدی رووەکەوە دەردەهێنرێت یان بە بریندارکردنی قەدەکە. زەمق بە شێوەی مادەیەکی وشك دەهێنرێتە بازاڕەوە، بە زۆری بەرهەمی ناوچە وشکانییەکانە. لە پیشەی چاپکردن (الطباعة Printing) و لکاندن و قوماش و کاغەز و بۆیە و شەکر قەنە (Candy) و دەرماندا بەکار دێت. سێ جۆرە بازرگانییە گرینگەکەی زەمق برێتین لەمانە: زەمقی عەرەبی Arabic gum، کەتیرە (زەمقی کوردی) Gumtraga carth و زەمقی کارایا Karaya gum. لێرەدا تەنیا باسی کەتیرە دەکەین کە یەکێکە لە بەرهەمە ئابوورییەکانی ناوچەی کوردستان: کەتیرە: ئەم زەمقە لە ئەنجامی گۆڕانی کرۆکی (لب pith) قەدی رووەکەکەوەیە بۆ مادەیەکی لینج، کە بە شێوەیەکی سروشتی لە قەدەوە دەردەهێنرێت یان بە بریندارکردنی توێکڵی قەدەکە، ئەمە لە رەگەزی رووەکی Astragalus gummifer یان لە جۆرەکانی ئەم رەگەزەوە دەردەدرێت، ئەم رووەکە کە بە شێوەی دەوەنێکی دڕکاوییە، بەزۆری لە رۆژئاوای ئاسیا و رۆژهەڵاتی باشووریی ئەورووپادا دەڕوێت، ماوە دەدرێت بە زەمقەکە بۆ خۆی لەسەر توێکڵی رووەکەکە وشك ببێتەوە بەرلەوەی کۆبکرێتەوە، بە شێوەی توێژاڵ دەهێنرێتە بازاڕ، زۆربەی بەرهەمی بازرگانیی کەتیرە لە ئێران و تورکیاوە دێتە بازاڕ، کەتیرە لە چاپی قوماشی لۆکە و پیشەسازیی تردا بەکار دێت، یەکێکیشە لە دەرمانە کۆنەکان کە لە (٣٠٠) سێسەد ساڵ بەر لە زاینەوە ناسراوە. لە دەرمانسازیی نوێدا وەکو کارکەرێکی لکێنەر (مادة لاصقة Adhesive) و لە دروستکردنی حەبدا (حبة دواء Pill) بەکار دێت.

رۆنەکان	الزیوت	Oils
رۆنی بیبەری شیرین	زیت الفلفل الحلو	Allspice oil
رۆنی بادەم	زیت اللوز	Almond oil
رۆنی رازیانە	زیت الانیسون	Aniseed oil
رۆنی دارچین	زیت القرفة	Cinnamon oil
رۆنی گژنیژ	زیت الكزبرة	Coriander oil
رۆنی زیرە	زیت الكمون	Cumin oil
رۆنی زەنجەفیل	زیت الزنجبيل	Ginger oil
رۆنی هەڤریسك	زیت العرعر	Juniper oil

رۆنی لاوەنتە	زيت الخزامي	Lavender oil
رۆنی مەستەکی	زيت المصطكي	Mastic oil
رۆنی مۆرد	زيت الاس	Myrtle oil
رۆنی پرتەقاڵ (عەتری پرتەقاڵ)	عطر زيت البرتقال	Neroli oil
رۆنی نەعنا	زيت النعنع	Pepper mint oil
رۆنی مەزرنگوش	زيت المردقوش	Marjoram oil
رۆنی کاژ (سنەوبەر)	زيت الصنوبر	Pine oil
رۆنی گوێز	زيت الجوز	Walnut oil
رۆنی خاشخاش	زيت الخشخاش	Poppy oil
رۆنی تۆوی لۆکە	زيت بذر القطن	Cotton seed oil
رۆنی گەنمەشامی	زيت الذرة	Corn oil
رۆنی گوڵەبەرۆژە	زيت عباد الشمس	Sunflower oil
رۆنی شێلم	زيت اللفت	Rape and colza oils
رۆنی زەیتوون	زيت الزيتون	Olive oil
رۆنی پاقلەی سودانی	زيت الفول السوداني	Peanut oil
رۆنی فستقی کۆیلەکان	فستق العبيد	
رۆنی گوێزبۆ	زيت جوزبوا = جوز الطيب	Mace oil = Nut meg butter
رۆنی گوێزی هیند	زيت جوز الهند	Coconut oil

رۆنی گوڵەبەرۆژە (زيت عباد الشمس) ٩٠٪ ترشی چەوریی ناتێری تێدایە. سەرچاوە بنەڕەتییەکەی وڵاتی مەکسیکە. لە ڕێژەی کۆلسترۆڵی خوێن کەم دەکاتەوە بۆ چارەکردنی نەخۆشییەکانی دڵ و خوێنبەرەکان بەکار دێت.

رۆنی زەیتون: لە ٨٥٪ ئاوی تێدایە، جگە لە ترشی، چەوری و ڤیتامین (pp) و (E) و (B) تێدایە، لەبەرئەوەی لەبەری درەختەکە دەردەهێنرێت، زۆر پێویستە بۆ مرۆڤ. شوێنە بنەڕەتەکەی وڵاتی حەبەشە یا نیمچە دوورگەی عەرەبییە. ئێستا سەرچاوە بنەڕەتەکەی ناوچەی دەریای سپیی ناوەڕاستە. بۆ چارەکردنی نەخۆشییەکانی جگەر و بەردی زراو و رەقبوونی خوێنبەرەکانی لەش، جگە لەوەی کە مادەیەکی نارامدەرە (مسکن)، کەوچکێکی چێشت لە ڕۆنی زەیتوون بەیانییان لە ناشتا و کەوچکێکی تر لە ئێوارەدا زۆر بەسوودە. لە دیوی دەرەوەی لەش بۆ چارەکردنی هەتاویردن (لفحة الشمس) و ئاوسانی پووک بەکار دێت.

ماده سڕکەرەکان و کارەکانیان:

مادەی سڕکەر واتە بە عەرەبی (المخدرات = المنومات). لە زمانی ئینگلیزیدا چەند وشەیەکی بەرامبەر هەیە وەکو: (Anaesthetic, narcotics = Stupepacient, stupefactive) ئاخۆ شت لەبیرچوونەوە، وشیاریی گیان، هەست بەهێزکردن، ئەمانە هۆن بۆ بەکارهێنانی ئەم ژەهرە ترسناکە؟ لەپێشدا مرۆڤ کە گوێی لەم زاراوانە دەبێت ئەو مادە ژەهرانەی بیر دەکەوێتەوە کە بۆ سڕکردن یان بەنجکردن بەکار دێن، وەکو حەشیشە (الحشيش Hashish = Hemp) تلیاك (أفيون Opium)، هێرۆیین(Heroin) مادەیەکی نیمچە ئەڵکالی قلیەییی دەستکردە لە گەرمکردنی مۆرفین لەگەڵ مادەی کلۆرۆئەسیتیلدا دروست دەکرێت. لە راستیدا گەلێك دەرمان هەن کە دەبنە هۆی سڕکردن، لە حەبی ئەسپرینەوە (Aspirin) بیگرە هەتا ئەو مادە خەوێنەرانەی کە تلیاکیان تێدایە، تەنانەت جگەرە و شەرابیش. بەڵام ئاخۆ ئەو هۆیانە چین کە دەبنە کارکەرێك بۆ ئەوەی مرۆڤ خوو بداتە بەکارهێنانی مادە سڕکەرەکان بە بەردەوامی؟ زۆر کەس هەن کە ئەم مادانە بەکار دەهێنن، هەرچەندە وەکو گوتمان هێندێکیان مادەی تلیاکیشیان تێدایە، بۆ چارەکردنی سەرئێشە یان نەخۆشییەکانی سەرما یان جگەرە بۆ کات بردنەسەر و نەهێشتنی بەتاڵی، یان شەراب (مەی)، کە گوایا باری دەروونیان چاك دەکات، ئاخۆ دەبێت کە وازیان لە حەبی ئەسپرین یان جگەرەکێشان یان مەیخواردنەوە پێ بهێنین؟ زۆر کەس هەن ئارەزووی خواردنەوەی مادەی چالاککەر و (منشطات Activators) و هێمنکەرەوە (مهدئات Sedatives) دەکەن. ئێمە نابێت ئەمەیان لێ قەدەغە بکەین. چونکە لێرەدا گرینگ ئەو بەکارهێنانەیە و کاری جگەرەکێشان و مەیخواردنەوەش لای هەمووان ئاشکرایە. زاناکانی تەندروستی دەڵێن: (ئەگەر دۆزینەوەی مەی یان شەراب هەتا سەدەی بیستەم دوا بکەوتایە، دەبوایە بە شێوەی هێمنکەرەوە لە ئەجزاخانەکاندا بەپێی ڕەچەتەی پزیشك بفرۆشرابایە).

ئەو ژەهرانەی کە کار دەکەنە سەر ئاوزوو (عقل):

بەڵێ ئەمڕۆ، جیهان هەمووی مادەی سڕکەر بەکار دەهێنن، کەم بێت یان زۆر، بەڵام دەبێت بزانین کە جیاوازیی کاری ئەسپرین یان قاوە یان تووتن لەگەڵ ئەو مادانەدا کە پێیان دەڵێین مادە سڕکەرەکان، وەکو جیاوازیی نێوان وەقیلەیەك (أوقية = Ounce = ٢٨گرام) بارووت و بۆمبایەکی پێوانە مەزن وایە. کەوابوو مادە سڕکەرەکان چین؟ مادە سڕکەرەکان وەکو:

١ـ گوشی هیندیی (قنب هندي = Hemp)

ناوە زانستییەکەی (Cannabis sativa indica) ئەمەش بە دوو شێوە هەیە:

ماریجوانا (Marijuana) یان ماریوانا (Mari huana) و حەشیشە (Haschisch).

٢ـ دەرمانەکانی هەلوەسە واتە خەیاڵاتی درۆ (تصورات كاذبة = هلوسة = Hallucination)، وەکو (ئێل. ئێس. دی) (L. S. D) و سیلۆکیبین (Psilicybine) و مێسکالین (Mescaline).

٣ـ سڕکەرەکان یان دەرمانە ترسناکەکان: وەکو تلیاك و بەرهەمەکانی کۆکائین (Cocaine) ئەم

دەرمانانە هەموویان کار دەکەنە سەر ناوەندە دەمارییەکان (المركز العصبية) و فرمانەکانیان دەگۆڕن. ئەو کەسەی بەکاریان دەهێنێت، وای لێ دێت هەست بە ئێش و ئازار ناکات، بەڵکو هەست بە دڵخۆشییەکی درۆزنە دەکات، واتە تووشی هەلوەسە دەبێت. سا یا بە دڵخۆشییەوە یان بە دڵتەنگی و ئێش و ئازارەوە، ئەم دەرمانانە هەموویان دەبن بە خووێکی بەردەوام (إدمان). لێرەدا نابێت ئەوەمان لەبیر بچێت کە بە نیسبەت تلیاکەوە خووەکە لە لەشدا بەردەوام دەبێت، ئەو کەسە هەر بە تەمای ئەوەیە کە بڕی دەرمانەکە بەرەو زیاتر بڕوات بۆ ئەوەی هەمان کاری تێ بکات، بەڵام سەبارەت بە دەرمانەکانی ترەوە، خووەکە مۆرکێکی (طابع) دەروونیی هەیە. ئەم دەرمانانە هەموویان لەوەدا بەشدارن کە کار دەکەنە سەر ئاوزوو (عقل)، واتە سروشتی دەروون دەگۆڕن. ئەوەی شایەنی باسە، لێرەدا کە ئەلکهولیش هەموو ئەو سیفەتانەی تێدایە، واتە کار دەکاتە سەر ئاوزوو، لەبەر ئەوە دەبێت بخرێتە لیستەی دەرمانە زۆر زیانبەخشەکانەوە، کارە خراپەکانیشیان لە خۆیان و لە نەوەکانیاندا دوای چەند ساڵێك بەدەردەکەوێت.

پۆلێنکردنی مادە سڕکەرەکان:

ئەو مادە سڕکەرانەی کە ئەمڕۆ بەکار دەهێنرێن، هەموویان هەمان کاریان نییە، بەڵکو زۆرجار کارە جیاوازەکانیان دژی یەکترین، لەبەر ئەوە دەیانکەین بەم پۆلانەوە:

١. ئەو مادە سڕکەرانەی کە دەبنە هۆی لەبیرچوونەوە (نسيان): ئەو کەسە هەتا رادەیەك دڵی خۆش دەبێت و هەست بە لێپرسراوی ناکات، جگە لە نووستن، هەست نەکردن بە ئێش و ئازار، بە رادەیەکی زۆر ئەم جۆرە لەبیرچوونەوەیە، نابێتە هۆی هەراسانکردن، لەبەر ئەوە ئەم جۆرە سڕکەرانە ترسناکی تەواون. ئەم کۆمەڵەیەش تلیاك و بەرهەمەکانی (مۆرفین Morphine)، (کۆدیئین Codeine) و (هیرۆیین Heroin) و ئەلکهول و هێندێك دەرمانی ئارامدارە (مسكن Sedatives) وەکو دەرمانە خەوێنەرەکان (منومات Hypnotics)، دەگرێتەوە.

٢. ئەو مادە سڕکەرانەی کە دەبنە هۆی خاوبوونەوەی لەش (إسترخاء) و چالاککردنی خەیاڵ، واتە سیکودلیك (Psychedelic) ئەم زاراوەیەش رۆماننووسی ئینگلیزی ١٨٩٤ – ١٩٦٣ ئەلدۆس هەکسلی (Aldous Huxley) دایناوە. هەموو جۆرەکانی ئەم کۆمەڵەیە، واتە دەرمانەکانی هەلوەسە دەبنە هۆی گۆڕینی درکاندن و هەست و بیر، بۆ ماوەیەکی سنووردار و هیچیشیان نابنە هۆی دڵخۆشی، بەڵکو بە پێچەوانەوە. بۆ نموونە ئەو هەستکردنە بە خەمۆکییەی (كآبة) کە دەرمانی (ئێل. ئێس. دی) پەیدای دەکات، دەشێت ببێتە هۆی شێتییەکی کاتی (جنون وقتي). دەرمانی (ئێل. ئێس. دی) و سیلۆکیبین (قارچکێکە لە مەکسیك دەڕوێت) و ماسکالین، بڵاوترین جۆری ئەم کۆمەڵەیە. ماریجوانا و حەشیشەش هەر لەم کۆمەڵەیەن، بەڵام کارەکەیان سووکترە، مەگەر بە بڕێکی زۆرتر بخورێن.

٣. سڕکەرە وورووژێنەرەکان (مخدرات الأثارة) ئەمانە هەموویان دەرمانی وریاکەرەوەن (العقاقير المنبهة Stimulants) کارەکەیان ساکارە، بیرکردنەوە (تفكير) و قسەکردن چالاك دەکەن، بارێکی دڵخۆش

و کرژبوونی دەماری (توتر عصبي) و هێزی لەش دەهێننە ئاراوە. گرینگترینی ئەم دەرمانانەش کۆکائین (Cocaine) و ئەفیدرین (Ephedrine) و کافائین (Kaffeine)، ئەگەر بە بڕی زۆر بەکاربێن ئەمانەش لە قۆناغی دواییدا دەبنە هۆی خەمۆکی (إکتئاب) و سستی. ئەو هەستەی کە دوای خواردنی کۆکائین و ئەمفیتامین روو دەدات، بەپێی بڕی ژەمی مادەکە دەگۆڕێت. بەڵام لە هەموو بارێکدا هەر رووداوێکی ترسناکە و خراپە. زۆربەی بارەکانی خۆکوشتن (إنتحار) دوای دانیشتنێکی شەوەکی بۆ خواردنی ئەم مادە سڕکەرانە، روو دەدات چونکە ژەهرن بۆ لەش و ئاوەزوو.

(ئێل. ئێس. دی) مادەیەکی نیمچە قڵیەیییە لە کەڕووی چەوەندەر (عفن الحاودار) دەردەهێنرێت. (سیلۆکیبین) لە هەندێك جۆری قارچك لە مەکسیك دەردەهێنرێت. میسکالین لە رووەکی سۆبێری پیتۆل (صبار البیتول) دەردەهێنرێت. کارەکانی ئەم سێ دەرمانە نزیکن لە یەکترییەوە، ئەگەر ژەمەکەیان مامناوەندی بێت، کارەکەیان نزیکەی ٨ سەعات بەردەوام دەبێت. هەلوەسەکەش لە بینابیدا دەبێت، (زەلامی دێتە بەرچاو، شێوەی هێندێك شت نارێك دەبینێت) یان لە بیستندا (ئەو کەسە لە خۆیەوە گوێی لە هاواری کز، واتە چرپەچرپ یان فیکوهۆڕ یان ئاوازی مۆسیقا دەبێت)، یان لە هەمان کاتدا کار دەکاتە سەر هەموو هەستیارەکان، لەوانەش هەستیاری بۆنکردن، زەلامەکە وەکو خەودیتوویەکی هۆشیاری لێ دێت. سیلۆکیبین و میسکالینیش کار دەکەنە سەر ئاوەزوو نەك لەش، بەڵام بە پێچەوانەی (ئێل. ئێس. دی) کار دەکەنە سەر خانە دەمارییەکان و لە یەکتری جیایان دەکەنەوە، بە شێوەیەکی ئەوتۆ کە چارە ناکرێن. ماریجوانا: لە بەر و گوڵی گیایەك دەردەهێنرێت لە کۆمەڵەی گوش (قنب) پێی دەگوترێت قۆزاخەی شادانە (شرنقة الشهدانج Hempseed)، چەند جۆرێکی هەیە بە ناوی جیاوازەوە، وەکو کەیف (کیف) و حەشیشە و (دوامسك)، هەرچەندە کارەکانیان لە بنەڕەتدا هەر یەکن. ماریجوانا دەکێشرێت (تدخین) یان دەکوڵێنرێت و دەخورێتەوە یان بە حەڵواوە دەخورێت (بە تایبەتی لە وڵاتەکانی رۆهەڵاتدا). ئەمە گۆڕینێك لە وەختدا دەکات، دوای کێشانی بە چەند خولەکێك ئەو کەسە وا دەزانێت کە چەند سەعاتێك دەبێت کێشاویتی. ئەو کەسەی کە ماریجوانا دەکێشێت بە دەگمەن تووشی هەلوەسە دەبێت، واقعی بە شتێکی سەیر دێتە بەرچاو، هۆی ئەو نەخۆشی و هەرا و بەزمەش کە دەبینێتەوە دەگەڕێتەوە بۆ ئەوە. ئەوەی دەیخوێنێتەوە تێی ناگات، چونکە بیرکردنەوەی لا زۆر خێراتر دەبێت، بە دەگمەن هەڵدەکەوێت کەسێك بەتەنیا خۆی (ماریجوانا) بکێشێت، بەڵکو بە کۆمەڵ دادەنیشن. بۆ ناڵوگۆڕی قسەوباس، یان گوێ لە مۆسیقاگرتن، تینی دەنگ و رەنگ لەلایان زیاتر دەبێت لە رادەی سروشتی.

بەرهەمەکانی تلیاك: تلیاك نابێتە هۆی خەمۆکی، بەڵام ئەوانەی کە بۆ یەکەم جار بەکاری دەهێنن پێی دەرشێنەوە، تلیاککێش خەیاڵاو دەکات، خەون زۆرتر دەبینێت وەك لە حەشیشەکێش، جگە لەوەی کە دەبێتە هۆی وەنەوز و خەولێکەوتن، ئیتر خێرا هێزی لەش و رەگەزییەکەی (القوی الجنسیة) خامۆش دەبنەوە. هەست بە ئێش و ئازار ناکات، میزاجێکی سووکەڵە و خۆشی تێدا پەیدا دەبێت. گرینگترین بەرهەمەکانی تلیاك مۆرفین و هیرۆیینە کە بە شرینقە لێ دەدرێن. هیرۆیین بەکارترە وەك لە مۆرفین، هەر لەبەر ئەوەشە کە لە مەیدانی پزیشکیدا بەکار ناهێنرێت، ژەمێکی مامناوەندی بەسە بۆ

هێمنکردنەوەی بەتینترین ئێش و لابردنی رواڵەتەکانی (مظاهر) خەمۆکی، بۆیە خەڵکی زۆر ئارەزووی دەکەن چونکە کارە سەرەتاییەکەی خێرایە. لە راستیدا ئەو مادەیەی کە تلیاکی تێدایە بە دەرزی لە لەش دەدرێت و دەچێتە خوێنەوە، خێرا دەگاتە مێشك و چەند چرکەیەکی (ثانیة) پێ ناچێت لەشی خاو دەبێتەوە بە لێشاوێك خەیاڵاتی خۆشەوە، دوایی ئەو کەسە بەرەبەرە بەرەو باری سڕبوونێکی ئەوتۆ دەڕوات کە لە نووستن دەچێت و دەرك بە شتومەکی دەوروپشتی خۆی ناکات. تلیاك و هیرۆیین و کودایین (Codeine) دەرمانێکی زۆر ترسناکن، چونکە ئەو کەسە خێرا لەسەریان رادێت. جگە لەوەی کە زیان بە لەش دەگەیەنن، بەڵام هیرۆیین لە هەموویان زیاتر کوشندەیە و ئەنجامی بەردەوام بەکارهێنانی مردنە. دەتوانین بڵێین کە بەکارهێنانی هیرۆیین خۆکوشتنێکی شێنەییە. بەڵام کۆکائین و ئەمفیتامینەکان دەرمانێکی ورووژێنەرن، هەرچۆنێك بێت ئەنجامی بەکارهێنانی ئەم مادە سڕکەرانە خراپبوونی تەندروستیی لەش و ئاوەزو و باری رەگەزی و لاوازبوونی کەسایەتی و دەسەڵاتە و ئەمە ئەگەر ئەو کەسە پێیان نەمرێت. دەتوانین بڵێین کە راکردن بە شوێن خۆشیی درۆزنە و دەستکردا، کارێکە زۆر لەسەر ئەو کەسە دەکەوێت.

کوشندە سپییەکان:

ئەجزاچییەکی ئەڵمانیایی ئاوێتەیەکی کیمیاویی دۆزییەوە، نەشەیەکی (نشوة) کاتیی دەدات بەو کەسەی کە بەکاری دەهێنێت. ناو نەبوو بۆ ئەم ئاوێتە دۆزراوەیە، ناوی خوداوەندی خەونی یۆنانی ئۆرفیوس (Orpheus) یان مۆرفیوس (Morpheus) نەبێت و لەمەشەوە وشەی (Morphine) وەرگیرا. بەڵام ئەگەر مرۆڤ زۆر بەکاری بهێنێت ئەو نەشە کاتییە دەبێت بە ژەهرێکی کوشندە و نەخۆشیی ترسناك، ئەو نەخۆشییانەی کە کۆمەڵە پێشکەوتووەکانی جیهان ئەمڕۆ بەدەستیانەوە دەناڵێنن. ئاخۆ مۆرفین چییە و لێ وەرگیراوە سپییە کوشندەکانی چۆن بڵاوبوونەوە؟ زەمقی مۆرفین دەمێکە زانراوە، بەر لە زاینەوە بە هەزاران ساڵ. ئێستا لە مۆزەخانەی زانستی بەریتانیادا لە لەندەن، قاپێکی فەخفووری (خزفي) پیشان دراوە کە لە قوبرس دروست کراوە، مێژووەکەی دەگەڕێتەوە بۆ سەدەی برۆنزیی دواوە، لە سنووری ساڵی ١٥٠٠ی بەر لە زایندا، دیواری قاپەکە بە وێنەی رووەکی خاشخاش (خشخاش = Opium poppy) نەخشێنراوە. ئەم قاپە پڕ دەکرا لە گیراوەی زەمقی تلیاك (أفیون) و ئاو و شەراب و دەنێردرا بۆ چواردەوری جیهانی کۆن، لەوێ پیاوە ئاینییەکانی پەرستگاکان و حەکیمەکان و جادووگەرەکان وەریان دەگرت و بۆ چارەکردنی ئێش و ئازاری نەخۆشەکان بەکاریان دەهێنا... کتێبی ئۆدیسا (الأودیسا) دەیگێڕێتەوە کە هێلینی تەروادە (هیلین طروادة) بۆ چارەکردنی خەمۆکی (کآبة) و خەفەت و مەراق بۆ خۆی بەکاری هێناوە. هەروەها هیپۆکریەتس (أبوقراط Hippocrates) لە سەدەی چوارەمی بەر لە زایندا بەکاری هێناوە و پزیشك دیۆسکورایدس نەخۆشەکانی خۆی پێ چارە کردووە و جالینۆسیش وەکو دەرمانێکی تایبەتی بەکاری هێناوە. دەڵێن گوایا شەرابی زەمقی تلیاك بە دزییەوە دراوە بە مەسیحییە کۆنەکان بۆ ئەوەی ئێش و ئازاریان کەم بکاتەوە، کاتێك کە رۆمانییەکان ئازاریان دەدان. لە ساڵی ٥٣٠ ز. دا، زەمقێکی تلیاك خراوەتە بازاڕەوە و جێی بە گیا پزیشکییەکان و دەرمانە هێمنکەرەوەکانی تر لەق کردووە، (داود الأنطاکي) لە کتێبەکەیدا کە بەناوی (تەسکەرە)وەیە (التذکرة)

گوتوویەتی کە تلیاك لە رووەکی خاشخاش دەردەهێنرێت. ئەم رووەکە لە میسر پێی دەڵێن (أبو النوم) گوڵەکەی سپی یان سوور یان زەردە. کە گوڵەکەی دەوەرێت، بەرێکی خڕی ئەستووری لە پاش بەجێ دەمێنێت لە شێوەی رەحەتیدایە، لە بەری گوڵنار (جلنار) دەچێت، کە درزی تێ دەکرێت تلیاکەکەی لێ دەردێت. ئەگەر توێکڵەکەی بهاڕدرێت و بەکار بهێنرێت، دەبێتە هۆی خەواندن. لە کاری کۆکە و ئێش و ئازار و چووزانەوەی سنگ کەم دەکاتەوە.

سەرچاوەی تلیاك لە جیهاندا:

رووەکی خاشخاش تەنیا سەرچاوەکەی سروشتییە بۆ زەمقی تلیاك، ئەمیش بنەڕەتێکە بۆ دروستکردنی مۆرفین و کۆدائین. مۆرفین هەرچەندە ئەگەر زۆری لێ بەکاربهێنرێت مادەیەکی خراپە، لەگەڵ ئەوەشدا مادەیەکی پزیشکیی گرینگە، خەستەخانە نییە تیایدا نەبێت. دەخرێتە جانتای فریاگوزاریی (حقائب الأسعاف) سەربازەکانەوە بەرلەوەی بچن بۆ شەڕ. کۆدائینیش مادەیەکی پزیشکییە و گرینگترین دەرمانە بۆ کەمکردنەوەی کاری ئێش و ئازار و کۆکە و سنگ ئێشە. ناوی لە ٨٥ رەچەتەی پزیشکی ئەمەریکادا، لە ساڵی ١٩٨٥دا هاتووە. هەزاران پزیشك بۆ ملیۆنان نەخۆشی، لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکادا، رایان سپاردووە. هەروەها تلیاك کەرەسەیەکی خاوە بۆ مادەیەکی سڕکەر و ژەهر، پێی دەڵێن هیرۆیین.

هیرۆیین ترسناکترین جۆری مادە سڕکەرە سپییەکانە و قامچییەکە بۆ پشتی خەڵکی.

رووەکی خاشخاش: رووەکێکە بەختیاریش و فەوتاندنیشی لەبن دەستدایە، رووەکێکی جوان و قەشەنگە. گەڵاکەی بچووك و ئەستوورە، قەدەکەی قیتە، گوڵی سپی و سوور و زەرد و ئەرخەوانی دەگرێت، کە بەرەکەی پێ دەگات شلاوێکی تێدا پەیدا دەبێت، کە درزی تێ دەکرێت، شلەیەکی سپیی لینج لە درزەکانیەوە دێتە دەرەوە، لە دواییدا بەرەبەرە شلەکە هێندێك لە ئاوەکەی ون دەکات و رەنگەکەی رەش دادەگەڕێت. ئەوجا شلەکە وەکو تۆپەڵەیەکی قاوەییی لێ دێت، بە توێکڵی بەرەکەوە دەنووسێت و سەرلەبەیانی بە چەقۆی تیژ لێی دەکرێنرێت. ئەمەش زەمقی تلیاك یان تلیاکە و هێندێك مادەی کیمیایی هەمەجۆری لەگەڵدا تێکەڵە، لە ساڵی ١٨١٥ زایینیدا زەمقی تلیاك سەرنجی ئەجزاچیی ئەڵمانیایی (ف. سیرتیرنر)ی راکێشا. ئەوەبوو دوای هەوڵ و کۆششێکی زۆر توانی بۆ یەکەم جار مادەی مۆرفینی (C17 H19 NO3) لێ دەربهێنێت، کە رێژەکەی ٢٣.٣٪یە. دوای ئەوە مادەی کۆدائین بە رێژەی ٢-٣٪ و نارکۆتین بە رێژەی ٩-٧٥٪ و ثیابین بە رێژەی ٦٥٪، هەروەها چەند مادەیەکی کیمیاویی تریشی تێدا دۆزراوەتەوە وەکو: خاشخاشین، هیرۆیین. دوای ئەوە زەمقی تلیاکەکە کە لە شێوەی دۆشاودایە، دەبرێتە کارگەی تایبەتی و لەوێ دەکرێتە قوتووی تەختەوە و دەخرێتە بەر هەتاو هەر سەعات نا سەعاتێك تێك هەڵدەدرێت، هەروەها بەمجۆرە هەتا ماوەی ١٢ رۆژ، بەمە دۆشاوەکە دەبێتە هەویرێکی رەشی بریسکەدار ئەوجا هەویرەکە پارچە پارچە دەکرێت، هەر پارچەیەی کێشەکەی نزیکەی ٥ کیلۆ دەبێت، دوای ئەمە لە کاغەزەوە دەپێچرێت و دەخرێتە قوتووەوە. زەمقی تلیاك بە رێگەی کیمیایی بە ئاسانی دەکرێت بە مۆرفین و ئەوجا بە هیرۆیین. زاناکانی ئەمەریکا دەڵێن کە لە ٧٥٪ی تاوانی دزێتی و شەڕکردن لەسەر شەقامەکان لە شاری نیۆیۆرکدا دەگەڕێتەوە بۆ گیرفانی بەتاڵ و

لەشی تلیاکخۆر (مدمن) و ناوەزووی (عقل) تێکچوو، چونکە ئەو کەسە بیر لە هیچ شتێك ناکاتەوە لەوە نەبێت کە پارە پەیدا بکات و تلیاکی پێ بکڕێت، لەشی وای لێ دێت، هەتا تلیاکی بداتێ داوای زیاتر دەکات. شاعیری ئینگلیزی (تۆماس دی. کوینزی) لە کتێبەکەیدا (إعترافات مدمن)، بە باشترین شێوە وەزعی تلیاککێش دەردەبرێت کە دەڵێت: (هەستم دەکرد کە مۆسیقا عەترە و لە رۆژێك یان شەوێکدا، سەدان ساڵ دەژیم، بەختیاری هەموو لەشمی گرتووەتەوە کەچی کە لەم خەوە خەبەرم دەبێتەوە سامێکی لەناوبەر لێم دەنیشێت و رۆژێکم بە هەزاران ساڵ لێ دەڕوا، لە کفنێکی بەردیندام هەر تیمساحە و گەمارۆی داوم و قەپاڵ لە گۆشتەکەم دەگرێت و ئێسکەکانم دەهاڕێت). ئەگەر زانای ئەمسایی (فرۆید)، کە بەناوبانگترین تلیاککێش بووە لەناو زاناکاندا، بە وردی نووسینەکەی ئەم ئەدیبە ئینگلیزییەی بخوێندابایەوە، بێگومان لەو نووسینەی خۆی دەسڵەمییەوە کە لەبارەی مادە سڕکەرەکانەوە نووسیبووی تیایدا بە شان و باهوی مادە سڕکەرەکاندا هاتووەتە خوارەوە. کە باسی نەشە و خۆشی و هەست بە زیندەگێتی دەکات، لە ئەنجامی وورووژاندنی کۆئەندامی دەماری و رەگەزی (جنسی) و هەستیارەکانەوە رێگەی بۆ خەڵکی خۆش کردووە کە پشت بۆ قامچیی مادە سڕکەرەکان و ژەهرە سپییەکان دانەوێنن.

رێگەکانی بەکارهێنانی مادە سڕکەرەکان:

ژەهرە سپییەکان بە چەند رێگەیەك بەکار دەهێنرێن، لەمانەش: بۆنکردن و جوون و کێشان. بەڵام ترسناکترین رێگەیان بە شرینقەیە، کە لە ساڵی ١٨٥٣دا داهێنراوە، چونکە لێرەدا مادەکە خێرا دەچێتە خوێنەوە و لە دوای سێ خولەك کارەکەی دەردەکەوێت. هەرچەندە کە ئەم رێگەیانە هەموویان دەبنە هۆی ونکردنی هەست و نەشەیەکی کاتی و کەمبوونەوەی لێدانی دڵ و هاتنە خوارەوەی پەستانی خوێن. هەتا رادەیەك نووستنێکی قووڵ کە لە بوورانەوە دەچێت، بە بەردەوامی بەکارهێنان خانەکانی مێشك بەرەبەرە دەپووکێنەوە و کۆئەندامی دەماری لاواز دەبێت و دڵ و کۆئەندامی سووڕانی خوێن شکست دەبەن و نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەرس سەرەتاتکێ دەکەن. جگە لەوەی ئەگەر بۆنی بکات ئەو کەسە تووشی سووتانەوەی گەروو و چاو دەبێت، وەك پلووسك ئاو بە لووتیا دێتە خوارەوە. باشترین نموونەش بۆ ئەم کارەساتە مردنە کتوپڕەکەی یاریکەری بەناوبانگی تۆپی سەبەتەی (كرة السلة) ئەمەریکایی (لیونارد بایاس)ە لە سەرەتای مانگی تەمووزی ١٩٨٦دا. مردنی ئەم پاڵەوانە گەنجە بەهێزە لە بەکارهێنانی (کۆکائین)ەوە بووە. لە یەکێك لە هەڵژمارە ئەمەریکاییەکاندا نووسراوە کە ژمارەی تلیاککێشەکان لەنێوان (٤ – ٨) ملیۆندایە. ئەمانە هەریەکەیان، هەفتەی سەد دۆلار خەرج دەکەن بۆ کڕینی یەك گرام لە مادە سڕکەرەکان، واتە ساڵی ٢١ بلیۆن دۆلار دەخەنە ژێرابی مادە سڕکەرەکانەوە بە بیانووی ئەوەوە کە ئەمانە مادەی چالاککەر و وریاکەرەوەن و پێوەندیی بەختیاریی بە خێزانەکانیانەوە پتر دەکەن. راپۆرتەکەی (فرانك جاوین) مامۆستای زانکۆی (ییل)ی ئەمەریکایی، دەڵێت: هۆی ئەم ئالوودەبییە دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە ئەو کەسە دەیەوێت هێندێك بەختیاری بۆ خۆی بهێنێتە دی، ئەو بەختیارییەی کە لە چوارچێوەی کۆمەڵدا بۆی نایەتە دی.

چارەسەرکردن:

بەهۆی داهێنانی دەزگا و ئامێری نوێوە، روو لە هێندێك لە نهێنییەکانی تلیاککێشان هەڵماڵراوە. بە

تایبەتی لەلایەن پزیشکەکانی مێشك و دەمارەکانەوە. ئەم پزیشکانە لەو باوەڕەدان کە هێندێك دەرمانی وەکو (ئەمبرامین) توانایەکی تەواویان هەیە لە دامرکاندنەوەی ئارەزووی ئەو کەسانەی کە ئالوودەی تلیاك کێشانن، بە ڕێژەی ٩٠٪، لە ماوەی ٣ هەفتەدا، بە مەرجێك ئەو تلیاککێشە لەو ماوەیەدا هەر لەژێر چاودێریی پزیشکدا بێت.

رووەکە پزیشکییەکان:

بەکارهێنانی رووەك لە مەیدانی پزیشکیدا، کە جاران هەر لەلایەن پزیشکە میللییەکانەوە بوو، ئێستا شوێنێکی یاسایی بۆ خۆی لە دەستووری دەرمانەکاندا داگیر کردووە. ئێستا کە باسی ئەو شەربەتە گەرمانە دەکرێت، کە داپیرەکانمان، مەدحیان دەکردن و بە ڕێگەی هەمەجۆر ئامادەیان دەکردن و هەریەکەیان بۆ چارەکردنی نەخۆشییەك بەکاریان دەهێنا، ئێمە زەردەخەنە دەمانگرێت، بەڵام ئەمڕۆ چای ئەو رووەکانە، خەریکە رۆژ بە ڕۆژ گرینگی پەیدا دەکاتەوە، بۆیە زاناکانی ئەم سەردەمە سەرلەنوێ لەو بەکارهێنانە دەکۆڵنەوە، کە پشتگوێ خرابوون. تەنانەت زاناکان خۆیان داوای ئەوە دەکەن کە بە وردی لەو بەکارهێنانە بکۆڵرێتەوە، چونکە باوویاپیرانمان بە ڕێگەی تاقیکردنەوە بە دەستیان هێناون، لەوەش زیاتر زاناکان لەو باوەڕەدان کە رووەکە پزیشکییەکان سامانێکی بەنرخن لەبەردەم پزیشکێتیی دواڕۆژدا، هەروەها لەو باوەڕەشدان کە هیچ چار نییە مرۆڤ لە دواڕۆژدا بە ڕێگەی زانستی هەر دەگاتە ئەو سیفەتە باشانەی کە هێندێك رووەکی وەکو زمانەگا (لسان الثور) و نەسرین... هتد. هەن و باوویاپیرانمان تێبینییان کردووە. بێگومان رووەکەکان لە هەر ناوچەیەکدا بن سامانێکن بۆ پاراستنی ژیان، لەبەر ئەوە دەبێ شوناسییان لەگەڵدا بکەین و بە ژیری بەکاریان بهێنین ، هەرچەندە بیری مرۆڤ بەرەو گەشەکردن دەڕوات، پزیشکەکانی سەدەی (١٨– ١٩) دژی بەکارهێنانی رووەك و گیا لە چارەسەرکردنی نەخۆشیدا وەستابوون و بەرهەڵستی ئەو حەکیمانەیان دەکرد کە لەوەوپێش رووەکیان بۆ چارەکردن بەکار هێناوە و دەیانگوت کە ئەمانە زیاتر بایەخیان بە جادووگەری داوە، نەوەك بە چارەکردنی نەخۆشییەکان. بۆ نموونە داستانی رووەکی سێوە کێویلە یان سێوە جنۆکانە (لفاح = یبروح = Mandrake) هەر لە مێشکیاندا بوو، ئەو داستانەی کە لە دێر زەمانەوە زانرابوو و توانای هێمنکردنەوەی ئێش و ئازاری خرابووە پاڵ زانای یۆنانی دیۆسکوریدس (Dioscorides) کە پزیشکی (نیرۆن) بوو و مەزنترین پسپۆڕ بوو لە پزیشکیەتیی گژوگیادا، باسی چۆنیەتیی ئامادەکردنی پوختەی ئەم رووەکەی کردووە و گوتوویەتی (رەگەکەی لە شەرابدا دەکوڵێنرێت هەتا سێیەکی دەبێت بە هەڵم) ئەو رووەکە لە دێر زەمانەوە مێشکی خەڵکی خەریك کردبوو، رووەکێکی بالا درێژ و لقدارە، لە مرۆڤێك دەچێت بە پێوە وەستابێت. ئەوەندەی پێ نەچوو ئەم رووەکە بوو بە تەلیسمێك و گەلێك هێزی خەیاڵیی خرابووە پاڵ، بەڵکو هێندێك کەس لەو باوەڕەدا بوون کە ئەگەر یەکێك بیەوێت هەڵی بکێشێت، رووەکەکە هاواری لێ هەڵدەستێت، لەبەرئەوە زۆر بە شێنەیی هەڵیان دەکێشا. بێگومان پزیشکیەتیی زانستییانە، لە سەرەتادا دژی ئەم جۆرە ئەفسانە وەستابوون، بەڵام ئەوەی شایانی باسە کە پزیشکیەتیی نوێ، بەوەی کە دژی ئەو رووەکانە وەستابوو کەوتە هەڵەیەکی دیارەوە، چونکە زۆر لەو رووەکانە سوودی راستەقینەیان هەیە. بەڵام ئێستا زانستی نوێ بۆی دەرکەوتووە کە دەرمانە کۆنەکان سوودیان هەبووە

و زۆربەی ئەو دەرمانانەی کە ناوبانگی پزیشکیەتیی نوێیان دەرکردووە، لە پێکهاتنەکانیاندا پشتیان بە رووەك بەستووە، واتە پزیشکیەتیی نوێ پشت بەو مادانە دەبەستێت کە بە رێگەی کیمیاوی لەو رووەکانەوە دەردەهێنرێن. کاتێك کە زاناکان دەستیان کرد بە تاقیکردنەوەی ئەو رووەکانەی کە لە دێر زەمانەوە زانرابوون، سەریان سورما. چونکە لە دۆزینەوەیەکەوە دەچوون بۆ دۆزینەوەیەکی تر. بۆ نموونە رووەکی دەسکێشی رێوی (قمعية = دیجیتال) کە گوڵێکی ئەرخەوانی دەگرێت، لە پەنجەی دەسکێش دەچێت و جاران بۆ چارەکردنی برین بەکار دەهێنرا، زاناکان توانییان مادەیەکی کاریگەری لێ دەربهێنن ناویان نا (دیجیتالین) (Digitalin) کە ئێستا بە دەرمانێکی کاریگەر دادەنرێت بۆ چارەکردنی بێهێزیی دڵ، مادەیەکی نیمچە قڵێیییە (شبه قلوي). ژمارەیەکی زۆر لە مادەی نیمچە قڵێیی هەن، کە پزیشکەکان لە هەموو ناوچەکانی جیهاندا هەموو رۆژێ بەکاریان دەهێنن، هێندێك لەمانە ئێستا زۆر ناساییـن لامان وەکو مۆرفین کە لە تلیاك واتە شیراوگی رووەکی خاشخاش دەردەهێنرێت و بە تایبەتی لە تورکیادا دەروێنرێت، ئەمەش لە ئێش و ئازاری بەردەوام کەم دەکاتەوە، هەروەها ئێرگۆتامین (Ergotamine) کە لە کەڕووی جقەی (مهماز) رووەکی چەودەر (مهماز الجودر = دابرة الشليم = Ryeergot) دەردەهێنرێت، بۆ چارەکردنی سەرئێشە و خوێن پژان بەکار دێت و دەوەنی گەسکی ئیسپانیایی (الوزال Spanishbroom) کە لە پەرژینی باخچەکاندا دەروێنرێت و لە مانگی مایسدا گوڵێکی زەرد دەگرێت، مادەی سپارتینی (Sparteine) لێ دەردەهێنرێت، کە دەرمانێکی کاریگەرە بۆ چارەکردنی دڵ داکەوتن (هبوط القلب). رووەکی زەعفەران (زعفران = لحلال = Colchicum) کە رووەکێکی ژەهرینە لە مێرگە شێدارەکاندا دەروێت و لە پایزدا گوڵێکی پەمبەیی دەگرێت و ناوەکەی لە ناوی ناوچەی (کولشید)ی تورکیاوە وەرگیراوە کە (میدیا)ی تیا دەژیا، ئەو میدیایەی کە لە داستانە گریکییەکاندا، بە تاوانکاری ژەهر دەرخواردان، ناوبانگی دەرکردبوو، لەم رووەکەوە لەلایەن زاناکانەوە دەرمانێکی کاریگەر بۆ چارەکردنی دەردەشا (داء النقرس = Gout) دەرهێنراوە پێی دەگوترێت کولشیسین یان کولچیسین (Colchicine)، نموونەی تریش هەن، لەمانە هەموویان سەیرتر، توێکڵی قەدی درەختی سینکۆنا (کینا = Cinchona)یە، درەختێکە بنەڕەتەکەی لە وڵاتی (پیرۆ)یە هیندییەکانی ئەم ناوچەیە لە چەندین سەدەوە سوودی ئەم رووەکەیان زانیبوو، بەڵام رۆژێك لە رۆژان لە سەردەمی داگیرکەرە ئیسپانیاییەکاندا یەکێك لە سەربازەکان تای لێ دێت و بەرەو گۆمێکی نزیك خۆی دەکوتێت، کە گڕی لەشی بە ئاوەکە دامرکێنێتەوە. ئەو گۆمە لە شوێنی دارستانێکی درەختی سینکۆنادا پەیدا بووبوو، دوای ئەوەی کە بووەڵەرزە قووتی دابوو، سەیر ئەوەبوو کە سەربازەکە دوای ماوەیەك چاك بووەوە. ئەوەبوو خێرا ئەم دەرمانە ناوبانگی دەرکرد و دەنگوباسەکە گەیشتە ئەورووپا و هێندێك لە پیاوە ئاینییە مەسیحییەکان دەستیان بەسەر بازرگانیی توێکڵی ئەم درەختەدا گرت و دەیانهاڕی و دەیانکردە تۆز. ئەم تۆزە لە دروستکردنی شەرابی کینادا (نبيذ الكينا) بەکار دەهێنرا، شەرابەکەش بۆ چارەکردنی گەلێك جۆر لە تا (حما) بەکار دەهێنرا، ئەوە بوو لە ساڵی (١٨٢٠)ی زایینیدا دوو کیمیاگەری فەرەنسایی (پیلیتییە) و (کاڤنتو) توانییان مادەیەکی کاریگەر لە توێکڵی ئەم رووەکە دەربهێنن ناویان نا (کنین = Quinine) لەو وەختەوە ئەم دەرمانە بۆ پەتای لەرزوتا لە ناوچە گەرمەکان و شوێنە شێدارەکاندا بەکار هێنراوە.

چنینەوە و ئامادەکردنی ڕووەکە پزیشکییەکان:

هەرچەندە کە ڕووەکە پزیشکییەکان، لەباری ئاساییدا، کارێکی پزیشکییانەی باش دەکەن، بەڵام ئەم کارە ناگاتە کاریگەریەتیی ئەو دەرمانانەی لە پوختە پاکەکانی ئەم ڕووەکانە دروست دەکرێن، لەبەر ئەوە دەبێت بە باشی بیانناسین و بە ژیری بەکاریان بهێنین. لای گیاناسەکان و ئەجزاچی و دەرمانسازەکان لیستە هەیە پێی دەگوترێت دەستووری دەرمانەکان (دستور الأدوية = أقراباذين = Pharmacopeia) ناو و سیفەتی هەموو ڕووەکە پزیشکییەکانی تێدا پۆلێن کراوە و نووسراوە، ئەم لیستەیە یارمەتییان دەدات بۆ دەستنیشانکردنی دەرمانی گونجاو بۆ نەخۆشییەکان، دیارە بە پێی ئامۆژگاریی پزیشك، بە تایبەتی لەبارە ترسناکەکاندا. گیاکۆکەرەوەکان، لەبەر تریفەی مانگەشەودا یان لە بەرەبەیاندا دەستیان بە ئیش دەکرد و ڕێگەی قەبرستانەکان و ناوچە بەرەڵاکانی دارستان و زەلکاوەکانیان دەگرتەبەر. دەبێت شوێنی ئەو ڕووەکە و باشترین کاتی چنینەوەی بزانرێت، هەروەها ئەوەش بزانرێت کە کام بەشی ئەو ڕووەکە باشە لێی کۆبکرێتەوە و هەڵبگیرێت. ڕەگ یان قەد، گەڵا، یان گوڵ یان بەر؟ بەزۆری کۆکردنەوەی لقەکان لە سەرەتای زستاندا دەبێت، گەڵاش لە بەهاردا لە کاتی دەرکەوتنی گۆپکەکاندا، باشترین کاتیش ئەوەیە کە هەوا وشك بێت، چونکە هەوای شێدار دەبێتە هۆی بۆگەنبوونی ئەو گیایانە. ئەوجا بەرهەم چنینەوەکە، لە شوێنی هەوا گۆڕاودا وەکو عەماری دەغڵودان یان کەنوودا (هري) وشك دەکرێتەوە، ئەوجا دەکرێتە توورەکەوە یان سندووقەوە دوور لە ڕووناکی و تەپوتۆز. دەبێت تێبینی ئەوەش بکرێت کە نابێت لە مانگێك زیاتر هەڵبگیرێت، جگە لەو دەرمانانەی کە، ئێمە بە ڕێگەی خووساندن (نقع) یان چایی لەو ڕووەکانە ئامادەیان دەکەین. ئەجزاچی (دەرمانساز) دەتوانێت تێکەڵەیەك لەو ڕووەکانە بە شێوەی شەربەتی شیرین، ئەگەر خۆی لە بنەڕەتدا تاڵ بوو، یان بۆیە (صبغة) (ئەلکهول یان ئاو یان شیر)ی تێ دەکات، یان دەرمانی شتن (غسول) یان شەڵتە (كمادة) ئامادە بکات. بەمە مرۆڤ توانی، لە سەرەتای سەدەی ۲۱دا، سەرلەنوێ ئەو سامانە شاردراوەیەی کە لە ڕووەکدا هەیە بدۆزێتەوە. ڕووەکی پزیشکی ئەوەندە زۆرن بەچەندان کتێبی گەورە تەواو نابن و بە درێژاییی سەدەکان سیفەتی زۆریان دۆزراوەتەوە، بۆ نموونە: گەڵای سلق بۆ چارەکردنی برینی سەر، لالاو: دژی فراوانبوونی بۆرییەکانی خوێن، شەڵتەی ڕووەکی دەرزی بە شوانە، دژی تا، کووزەڵە بۆ ددان ئێشە، گوڵی مێخەك بۆ وەرگەڕان، بەری گوێز بۆ چارەکردنی بێ ئارامی و خەوزڕان، هەرچەندە دەشێت ئەم دەرمانە میللییانە، خۆیان لەبەردەمی دەرمانە نوێیەکاندا نەگرن، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا زاناکان نهێنیی ئەم ڕووەکانەیان پاراستووە و لە کتێبی پسپۆڕیدا تۆماریان کردووە.

دەرمان لە گژوگیاوە:

جاران، لە سەد ساڵ لەمەوبەرەوە، باوباپیرانمان، گژوگیایان (وەکو: جاترە و مەعدەنووس) بە بەخششێکی خودایی دادەنا بۆ چارەکردنی نەخۆشییەکان، جگە لە بەکارهێنانیان بۆ تام و بۆنخۆشکردنی خواردەمەنی. بەڵام ئێستاکە کە ناوی ئەو گیایانە دەهێنرێت ئێمە بەهاراتمان بیر دەکەوێتەوە لە چەند هەزار ساڵێك لەمەوپێشەوە خەڵکی گیایان تەنیا بۆ چارەکردنی نەخۆشییەکان بەکار هێناوە. بەڵام لە ساڵەکانی سەرەتای ئەم سەدەیەوە، کیمیاگەرەکان دەستیان کرد بە دروستکردنی

مـادەی دەرمـانـەکـان لـە کـارگـەکـانـیـانـدا. ئـەم دەرمـانـانـەی کـە مـرۆڤ دروسـتـیـان دەکـات، کـاریـگـەریـی خۆیانیان سەلماندووە، بە شێوەیەکی ئەوتۆ کە واز لە گیای دەرمان هێنراوە. بەڵام ئێستاش هەندێك کەس هەر دەرمانی گژوگیا پەسند دەکەن، چونکە لەو باوەڕەدان کە ئەم دەرمانانە هۆیەکی سروشتین بۆ تەندروستییەکی چاك و باشترن لە دەرمانی کارگەکان. ئەو شارەزایانەی کە دەرمان لە گژوگیا دەردەهێنن پێیان دەگوترێت گیاناسەکان (العشابون Herbalists) و شارەزاییەکانیان لە کتێبی گژوگیادا (Herbals) تۆمار کراوە.

ژمارەی ئەو ڕووەکانەی کە سیفەتی دەرمانیان هەیە، یەکجار زۆرن، دەگاتە نزیکەی هەزار ڕووەك، دەرمان بە زۆری لە گەڵای ئەو ڕووەکانە دەردەهێنرێت، هەرچەندە هەندێك جار، گوڵ و بەر و قەد و توێکڵ و ڕەگیش هەر بەکار دەهێنرێن. ئێستا ئەم گیایانە لە باخچەی تایبەتیدا دەڕوێنرێن و لە کارگەکاندا دەرمانیان لێ ئامادە دەکرێت. ئامادەکردنی دەرمان لە گژوگیا بە چەند ڕێگەیەکی جیاواز دەبێت، بۆ نموونە هێندێك گیا گەڵاکانی بەشێوەی خەپلە (قرص) دەپەستێنرێن، هێندێکیان بە شێوەی خـووساوە (نـقـیـع = Infusion)، گیایەکە لـە کـەمـوڵـەدا ئـاوی کـوڵاوی بـەسـەردا دەکـرێت و دوای ساردکردنـەوەی دەپـاڵێورێت و شلـەکـەی بـەکـار دێت. مـەڵـحـەمـی (مرهم Ointements) گـیـایـیش، لـە تێکەڵاوکردنی گیای هاڕراو لەگەڵ بەزی (شحم Lard) گەرمدا ئامادە دەکرێت.

بەڵام بۆیەی دەرمان (صبغة Tincture) بەڕێگەی سازدانی گیایەکە لە ئەلکهولدا ئامادە دەکرێت. هەرچەندە کە ئێستا پزیشك گیای دەرمانی کۆن بۆ نەخۆش ڕاناسپێرێت، بەڵام هەندێك گژوگیا گرینگیی خۆیانیان هەر پاراستووە، بۆ نموونە دەرمانی مۆرفین (Morphin) کە دەرمانێکی ئارامدەرە لە ڕووەکی خاشخاش (Poppy) و دەرمانی دیجیتالیس Digitalis کە بۆ چارەکردنی نەخۆشییەکانی دڵ بەکار دێت، لە ڕووەکی دەسکێشی ڕێوی (قفاز الثعلب Foxgloves) و دەرمانی ئەترۆپین (Atropine)، کە بە شێوەی دڵۆپ (قطرة) دەکرێتە چاوەوە، لە ڕووەکی بەلەدۆنا (توڵەزەرە = Night shade) و دەرمانی کنین (Quinine) کە لە توێکڵی درەختی سینکۆنا (Cinchona) دەردەهێنرێت، بۆ چارەکردنی نەخۆشیی لەرزوتا بەکار دەهێنرێن.

دابەشکردنی ڕووەکە پزیشکییەکان:

١- دابەشکردنی شێوەیی (التقسیم المورفولوجی Morphological Classification).

لێرەدا ڕووەکە پزیشکییەکان بە پێی ئەو بەشانەی کە بۆ مەبەستی پزیشکی بەکار دەهێنرێن، دابەش دەکرێن:

ئەو ڕووەکانەی کە گەڵاکانیان بەکار دەهێنرێن وەکو: سینەمەکی (السنامكي Senna) و خەنە (الحناء Henna).

٢- ئەو ڕووەکانەی کە تۆوەکانیان بەکار دەهێنرێن وەکو: گەرچەك (الخروع Costor - bean) و شملی (الحلبة Fenogreek) و کەتان (Linseed).

٣- ئەو ڕووەکانەی کە بەرەکانیان بەکار دەهێنرێن وەکو زیرە (الكمون Cumin) ڕازیانە (أنیسون Anise) و گوژاڵك (الحنظل Colocynth).

ـ ئەوانەی کە توێکڵەکانیان بەکار دەهێنرێن وەکو دارچینی (القرفة Cinnamon) سینکونا (الکینیا Cinchona).

ـ ئەو ڕووەکانەی کە ڕەگ و قەدەکانی ژێر زەوییان بەکار دەهێنرێن وەکو: بەڵەك واتە بنەبەڵەك (عرق السوس Liquorice) و ڕێواس (راوند Rhubarb).

ـ ئەو ڕووەکانەی کە هەموو بەشەکانیان بەکار دەهێنرێن وەکو بیلادۆنا Beladona و تاتورە (داتورة Datura).

ـ ئەو ڕووەکانەی کە تەنیا گوڵەکانیان بەکار دەهێنرێن وەکو بەیبوون (بابونج Chamomile) و مێخەك (قرنفل Cloves).

ـ پۆلێنکردنی ڕووەکە پزیشکییەکان بەپێی کارەکانیان:

١ـ ئەو ڕووەکانەی کە دەبنە هۆی سکچوون (نباتات مسهلة Laxatives) وەکو: گەرچەك و گوژاڵك.

٢ـ ئەو ڕووەکانەی کە بۆ چارەکردنی نەخۆشیی دڵ بەکار دەهێنرێن (Cardiotonics) وەکو پیازە خوگانە (بصل العنصل Squill).

٣ـ ئەو ڕووەکانەی کە بۆ قەڵاچۆکردنی مێروو بەکار دەهێنرێن (مبیدات الحشرات – Insecticides) وەکو بیرثرم گوڵەمێروو (Insect flower) و دریس (Derris).

٤ـ ڕووەکی سڕکەر (نباتات مخدرة Narcotics) وەکو خاشخاش Papavir.

ـ لە لایەنی کیمیاییشەوە (التقسیم الکیمیاوي Chemical classification).

ڕووەکە پزیشکییەکان بەپێی سروشتیی ئەو مادە کیمیاییە کاریگەرانەی کە تیایاندان، دەکرێن بەم بەشانەوە:

١. ئەو ڕووەکانەی کە مادەی ئەلکالۆید واتە نیمچە قلْیی (قلویات Alkaloids)یان تێدایە وەکو ڕووەکی بیلادۆنا و تاتورە و چایی (الشاي Tea) و خاشخاش، مادەی ئەلکالۆیدیش وەکو: (مۆرفین Morphine و کنین Quinine و کافائین Caffeine).

٢. ئەو ڕووەکانەی کە مادەی گلایکۆساید (جلیکوسید Glycosides)یان تێدایە وەکو دیجیتالیس و ڕێواس و سینەمەکی.

٣. ئەو ڕووەکانەی کە ڕۆنی سووکەڵەی پەرشەوەبوویان (زیوت طیارة Volatile oils)ی تێدایە وەکو ڕازیانە و یاسەمەن (یاسمین Jasmine) و نەعنا (نعناع Peppermint) و بەیبوون (بابونج Chamomile) و گوڵەباخ (الورد Rose). جاران لە هێندێك ماڵی سلێمانی ڕۆن لە نەعنا (ئارەقی نەعنا) و لە گوڵەباخی ئەسڵ (گوڵاو) دەگیرا و دەکرایە بوتڵی شووشەوە و لە بازاڕ دەفرۆشرا: ئارەقی نەعنا بۆ سك ئێشە و گوڵاویش بۆ بۆنخۆشکردنی شیرینی.

٤. ئەو ڕووەکانەی کە مادەی تانین = Tanninیان تێدایە وەکو مازوو (العفص Galls) و خەنە.

٥. ئەو ڕووەکانەی کە مادەی ڕێسینی (راتنجی Resin)یان تێدایە وەکو ڕووەکی گوش (القنب Hemp) و زەنجەفیل (زنجبیل Ginger).

٦. ئەو ڕووەکانەی کە کاربۆهیدراتیان تێدایە وەکو هێرۆ (خطمية Althea).

٧. ئەو ڕووەکانەی کە مادەی سابوونیان (مواد صابونية Saponins) تێدایە وەکو بەلەك (عرق سوس Liquorice).

ڕێگەی ئامادەکردنی دەرمان لە گیا:

ژمارەی ئەو جۆرە گیایانەی بە شێوەی دەرمان بەکار دەهێنرێن یەکجار زۆرن، بە زۆری دەرمان لە گەڵای ئەو گیایانە یان ئەو ڕووەکانە دەردەهێنرێت. بەڵام هێندێك جاریش لە گوڵ و بەر و تەنانەت لە قەد و توێکڵ و ڕەگیش هەر دەردەهێنرێت. لەو ڕۆژگارانەدا کە بەکارهێنانی دەرمانی گیایی تێدا باو بووە، دۆزینەوەی گیای ڕاستەقینە و دەرهێنانی دەرمان لێیان لە ئەستۆی کەیبانووی ماڵدا بووە. بەڵام ئێستا نەبووە بە باو کە مرۆڤ خۆی دەرمان لە گیا دەربهێنێت، چونکە زۆر گیا لە باخچەی تایبەتیدا دەروێنرێن و لە کارگەدا دەرمانیان لێ دەردەهێنرێت و لە بازاڕدا یان لە ئەجزاخانەکاندا دەفرۆشرێن. ڕێگەکانی ئامادەکردنی دەرمان گەلێك لە یەکتری جیاوازن، هەندێك گیا بە شێوەی گەڵای وشککراوە بەکار دەهێنرێن و دەهاڕرێن و بە شێوەی حەپ دەپەسترێن هەندێکی تریان بە شێوەی خوساوە (نقيع Ijfussion) ئامادە دەکرێن. بۆ نموونە لە دەفرێکدا ڕەتڵێك (Lb.= Libra = Pound = Rottel = ٤٥٣ گرام) ئاوی کوڵاو دەکرێت بەسەر وەقیلەیەك (أوقية = وقية = Ounce = ٢٨ گرام) لە گیایەکە. دوای ئەوە سارد دەکرێتەوە ئەوجا بە پاڵاوتن خڵتەکەی لێ جیا دەکرێتەوە، بەمە شلە پاڵێوراوەکە بۆ خواردنەوە دەست دەدات. مەڵحەمیش (مرهم Ointment) لە تێکەڵکردنی گیای هاڕراو لەگەڵ بەز یان پیوی (شحم Lard) گەرمدا ئامادە دەکرێت. بەڵام بۆیەی دەرمان (صبغة دوائية Tincture) لە تواندنەوەی گیای وشك لە ئەلکهولدا ئامادە دەکرێت. هەرچەندە ئێستا بە دەگمەن دکتۆر ڕەچەتەی گیای کۆن بۆ نەخۆشی دەنووسێت، بەڵام هەتا ئێستاش هێندێك گیا گرینگیی خۆیان پاراستووە، چونکە سەرچاوەیەکن بۆ دەرمانی زۆر گرینگ، لە بەرهەمەکانی ئەم گیایانەش: مۆرفین (Morphine)ە کە بۆ کەمکردنەوەی ئێش و ئازار بەکار دەهێنرێت. لە ڕووەکی خاشخاش Poppy دەردەهێنرێت و دەرمانی دیجیتالیسی Digitalis کە بۆ نەخۆشییەکانی دڵ بەکار دەهێنرێت لە ڕووەکی دەسکێشی ڕێوی (قفاز الثعلب = القمعية الأرجوانية Foxgloves) دەردەهێنرێت. دەرمانی ئەترۆپین Atropine کە بە شێوەی دڵۆپ دەکرێتە چاوە لە ڕووەکی بیلادۆنا Night shade دەردەهێنرێت و دەرمانی کنین Quinine کە لە توێکڵی قەدی درەختی سینکۆنا = Cinchona دەردەهێنرێت بۆ چارەکردنی نەخۆشیی لەرزوتا (ملاريا = البرداء = Malaria) بەکار دەهێنرێت.

مێژووی ڕووەکە پزیشکییەکان:

لە دێر زەمانەوە مرۆڤ هەوڵی داوە کە ڕووەك بۆ مەبەستی چارەکردنی نەخۆشی و نەهێشتنی یان کەمکردنەوەی ئێش و ئازار بەکاربهێنێت. مرۆڤی کۆن، لە هەموو سەدەکاندا، لە ئەنجامی هەوڵدان و هەڵەکردنەوە، هەندێك زانیاریی لەبارەی ڕووەکە پزیشکییەکانەوە بەدەست کەوتووە. ئەم هەوڵدانانە، لەبارەی پزیشکێتییەوە، لەسەر بناغەی بیرکردنەوە و وردبوونەوە و ئەفسانەشەوە بوون. زۆربەی

میللەتە دواکەوتووەکان (متوحش Savage) لەو باوەڕەدا بوون کە هۆی نەرکەوتنی نەخۆشی لە مرۆڤدا بۆ بوونی گیانێکی خراپ (روح شریرة) دەگەڕێتەوە، ئەم گیانەش بە بەکارهێنانی مادەی ژەهر و بەهەموار لە لەش دەکرێت، چونکە جێگە بەو گیانە خراپە لەق دەکەن. زانیاری لەبارەی سەرچاوە و بەکارهێنانە هەمەجۆرەکانیەوە ئەو مادانەش تەنیا بە حەکیمی ئەو هۆزە سپێردرابوو، بۆ نموونە لە وڵاتی چیندا لە (٥٠٠٠–٤٠٠٠) ساڵ لەبەر زاینەوە، گەلێك دەرمان لە مەیدانی پزیشکییدا بەکار هێنرابوون، ئێستا چەند نووسینێکی سانسکریتی (Sanskrit)مان بۆ ماوەتەوە کە باسی ڕێگەکانی کۆکردنەوە و ئامادەکردنی هەندێك دەرمان دەکەن. ئاشوورییەکان (Assyrians) و بابلییەکان (Babylonians) عیبرییە (Hebrews) کۆنەکان شارەزاییەکی باشیان لەبارەی ئەو دەرمانانەوە هەبووە. هێندێك لە نووسراوەکانی میسرییەکان، کە لەسەر کاغەزی تەرکە (بردی Papyrus) لە ١٦٠٠ پێش زایندا نووسراون. ناوی گەلێك لەو ڕووەکە پزیشکییانەیان تێدا تۆمارکراوە کە لەلایەن حەکیمەکانی ئەو سەردەمەدا بەکار دەهێنران، وەکو ڕووەکی مایرە (المر=Myrrh) و حەشیشە (Cannabis) و تلیاك (أفيون Opium) و سوبێر (Aloes) و دورەست (شوكران Hemlock) و سینەمەکی (Cassia). گریکییەکان (Greeks) شارەزاییەکی باشیان لەبارەی زۆر لەو دەرمانانەوە هەبووە کە لەم سەردەمەدا بەکار دەهێنرێن وەکو لە نووسینەکانی زاناکانیاندا: ئەرستۆ (Aristotle) و هیپۆکریتس (Hippocrates) و پایتاگۆراس (Paythagoras) و تیۆفراستەس (Theophrastus)دا دەردەکەوێت، لەگەڵ ئەوەشدا تەنیا چەند مرۆڤێك هەبوون، بەهۆی هێندێك توانای تایبەتییەوە، کە زانیویانە، ڕووەکی بە سوود و ڕووەکی زیانبەخش لەیەکتری جودا بکەنەوە. مرۆڤە ڕەگ هەڵکەنەرەکان (Rhistomoi). مەقامێکی (منزلة) گرینگیان لە یۆنانیی کۆندا هەبووە، بەڵام ڕۆمانییەکان (Romans) کەمتر بایەخیان بە ڕووەکی چارەکردن داوە، لەگەڵ ئەوەشدا لە ساڵی (٧٧)پ.ز دا زانا دیۆسکۆریدس (Dioscorides)، نامە (Treatise) مەزنەکەی خۆی نووسیوە، بەناوی دی ماتیریامێدیکا (De materia Medica)وە، کە تیایدا باسی سروشت و ڕەوشتی ئەو مادە پزیشکییانەی کردووە کە لەو سەردەمەدا ناسرابوون. ئەم نامەیە بۆ ماوەی ١٥ سەدە پایەیەکی بەرزی هەبووە و تەنانەت هەتا ئێستاش لەناو بەربەر (مەغریبییەکان) و تورکەکاندا بەهادارە، هەروەها زانا پلینی (Pliny) و گالینۆس (Galen) لەبارەی ڕووەکی دەرمانەوە نووسیویانە، دوای کۆتاییی هاتنی سەدە تاریکەکان (العصور المظلمة = Dark ages) کاتی گیاناسەکان (العشابون–Herbalist) و نێسکلۆپیدیانووسەکان هات (Monastries)ی باکوری ئەوروپا، پوختەیەکی فراوانیان لەبارەی ڕاستی و درۆیی ئەو ڕووەکانەوە هێنایە کایەوە و بە تایبەتی لایەنی بەهای پزیشکی فۆلکلۆری Folklore ئەو ڕووەکانەیان ساغ کردەوە. لەو زانیارییە کۆنانەوە خوێندنی دەرمان و ڕووەکی دەرمان گەشەی کردووە، هەتا وای لێ هات کە زانستی دەرمانەکان (علم العقاقير= Pharmacology) و زانستی دەرمانە ڕەشۆکییەکان (علم العقاقير الخام= Pharmacognosy) بوونەتە لقێکی سەرەکی لە زانستی پزیشکیەتی (علم الطب Medicine)دا. وا دەردەکەوێت کە ڕووەکزانی و زانستی پزیشکیەتی دەستاودەست کەوتووە، تەنانەت لەم سەدانەی دواییشدا، دەبێت ئەوەش بڵێین کە زۆربەی ڕووەکزانە کۆنەکان (علماء النبات Botanists) لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکادا، لە هەمان کاتدا پزیشك بوون.

سوودی رووەکە پزیشکییەکان:

ئێستا بۆ مەبەستی زانستی رووەکی ئابووری، زۆرتر بایەخ بەو لقی زانستی پزیشکیەتییە دەدرێت کە باسی رووەکی دەرمان خۆی دەکات، ئەمەش زانستی دەرمانە رەشۆکییەکان (خاوەکان)ە (Pharmacognosy) کە باسی مێژوو و بازرگانی و کۆکردنەوە و هەڵبژاردن و پێناسین و پاراستنی (هەڵگرتنی) دەرمانە خاوەکان دەکات. بەڵام زانستی دەرمان (علم العقاقیر– Pharmacology) باسی کاری دەرمانەکان دەکات. ئەو چەند هەزار دەرمانە جیهانییانەی کە لەوەوپێش و ئێستاکەش بۆ مەبەستی پزیشکیەتی بەکار دەهێنرێت زۆریان ناسراون و تەنیا لەلایەن میللەتە دواکەوتووەکان و حەکیمەکان و دانیشتوانی ناوچە دواکەوتووەکانەوە سوودیان لێ وەردەگیرێت، چونکە ئەمانە ناچار دەبوون کەڵك لە رووەکە میللییەکانی ئەو ناوچە وەربگرن. زۆربەی دەرمان و رووەکی دەرمانەکان بە پێی پێوانەی (خواردەمەنی پەتی و کاری دەرمان) لە ساڵی ١٩٠٦دا، هەڵسەنگێنراون (معایرة). ئەمانە بەپێی دەستووری دەرمانەکان (الأقرباذین Pharmacopoeia) بڕیار لەسەر بەکارهێنانیان دراوە: دەستووری دەرمانەکان لە زۆربەی وڵاتە ئەورووپاییە گەورەکاندا هەیە. رووەکە پزیشکییەکان لە مەودایەکی تەسکدا دەروێنرێن و زۆربەی دەرمانەکان لە رووەکە کێویلەکانی هەموو ناوچەکانی جیهان دەردەهێنرێن، بە تایبەتی لە ناوچە ئیستوائییەکاندا (Tropical). ئەم رووەکە پزیشکییانە کۆ دەکرێنەوە و بە شێوەیەکی سەرەتایی ئامادە دەکرێن بۆ ناردنە دەرەوە و لە کۆتاییدا دەبرێنە مەڵبەندی بازرگانیی دەرمان لەو وڵاتە خۆیدا یان لە وڵاتی تردا. وا رێك دەکەوێت کە هێندێك وڵات بازرگانیی دەرمانێکی تایبەتیی بۆ خۆیان تەرخان کردووە، بۆ نموونە ژاپۆن لە کۆنەوە بازرگانیی کافور (Camphor) و ئاگار (Agar) و هۆڵەندییەکان بازرگانیی کنین (Quinine). وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا بازاڕێکی گرینگە بۆ رووەکی پزیشکی. لە ساڵی (١٩٢٠)ەوە بۆ (١٩٣٠) هێنانی رووەکی پزیشکی «خاو» (١٤٠٪) پتر بووە. جگە لەوەی کە هەندێك دەرمان لەم وڵاتەدا، لە رووەکی کێویلە یان کشتوکاڵی دەهێنرێنە بەرهەم، ئەمانەش وەکو جینسینگ (Ginseng) و کەسکەرە (Cascara) و دیجیتالیس (Digitalis) و حەشیشە (Hemp)...هتد. بەهای پزیشکیەتیی رووەکی دەرمان بۆ ئەو مادانە دەگەڕێتەوە کەوان لە شانەکانی ئەو رووەکەدا و کارێکی تایبەتیی دەکەنە سەر فرمانەکانی لەشی مرۆڤ. گرینگترین ئەم مادانەش: مادە نیمچە قلیەییەکانە، واتە ئەلکالۆیدەکان (Alkaloids) کە لە کاربۆن و هایدرۆجین و ئۆکسجین و نایترۆجین پێك هاتوون، گلۆکۆسایدەکان–Glucosides)، رۆنە سەرەکییەکان، رۆن، رێسین (Resins) و مادەی ولولەیی (هلامي Mucilages)، تانین (Tannins) و زەمق (Gums)، ئەمانە مادەی بە کەڵکن. هەندێك لەو مادانەی کە باسمان کردن، ژەهرێکی بەهێزن، لەبەر ئەوە دەبێت کاری بەڕێوەبردن و ئامادەکردنی دەرمان بخرێتە ژێر دەستی مرۆڤی دەرمانساز و پزیشکی کارامە و شارەزاوە.

بەهارات (التوابل = Spices) لە مێژوودا:

بەهارات بەرووبوومێکی کشتوکاڵین، لە هەزاران ساڵەوە مرۆڤ ناسیونین و لە زۆر کاروباری ژیانیدا

بەکاری هێناون... لە خۆراك و دەرمان و عەتر و دوعا و نوشتە و قوربانی و مۆمیاکردنی (تحنیط) پاشاکاندا. لەسەر بەرد و پارچە قوڕی شارە کاولبووەکاندا وێنە و بەکارهێنانی گەلێك بەهارات تۆمار کراون، هەروەها لە زۆربەی کتێبە ئاسمانییەکان (الکتب السماویة) و کتێبە ئەدەبییە کۆنەکاندا ناویان هاتووە، وەکو گوێز، حێل، بخورد، سیر، پیاز، بیبەری هەمەجۆرە، زەردەچەوە، دارچینی، زەعفەران، رازیانە، گژنیژ، شملی و گەلێکی تر، هەروەها دەشێت قاوە و چاییش بە شێوەی مادەی ورپاکەرەوە بخەینە ئەم کۆمەڵەوە. لەوحەکانی دیوار لە ناوچەی ئەهرامەکان لە میسردا، وای دەردەخەن کە سیر و پیاز بۆ خواردەمەنیی هەزاران لەو کرێکارانە بەکارهێنراوە کە لە (٢٦٠٠– ٢١٠٠پ.ز.)دا ئەهرامەکانیان بینا کردووە.

لەبەرئەوەی کە زەویی دوو رووبارەکە پردێکە لە نێوان رۆژهەڵات و رۆژئاوادا، ژیارەکانی ئەم ناوچەیە زۆریان بەهارات و عەترەکانیان ناسیوە و لە شوێنەوارەکانیاندا گەلێك زانیاری لەبارەی بەکارهێنانی ئەم بەهاراتانە، لە مەیانی پزیشکیدا، بەدەست کەوتووە. ئەوەی شایانی باسە کە یاساکانی ستوونەکەی یان پایەکەی (مسلة) حامورابی، ناوی هەندێك بەهاراتی بە شێوەی دەرمان هێناوە. هەروەها لە ژیاری ئاشوورییەکان و شوێنەواری شا ئاشوورپانیپالدا، لە کتێبخانەی نەینەوادا لیستەی هێندێك بەهارات بەدەست کەوتووە، لەوانەش کونجیی زیرە، زەعفەران، حێل، بخورد و سیر...هتد لە سەردەمی دەوڵەتانی بابلییەکاندا، بە پشتگیریی پاشاکانیان بەکارهێنانی بەهارات و عەتر لە هەموو مەیدانەکانی ژیانی رۆژانەدا پەرەی سەندووە. رووبەری ئەو زەوییانەی کە بۆ رواندنی حێل و زەردەچەوە (Turmeric) تەرخان کرابوون، پتر کراون، هەرچەندە تەنیا لە هیندستاندا دەروێنران، ئەو جۆرانەش کە لێرەدا نەدەروێنران، هێنانیان لە دەرەوە زیادی کرد. یۆنانییەکان لە ژیانیاندا بەهاراتیان زۆر بەکار دەهێنا بۆیە هەوڵیان دەدا کە دەست بەسەر سەرچاوەکانیاندا بگرن، نموونەش بۆ ئەمە مادەی سیلفیۆم (Silphium) بوو، کە لە وڵاتی لیبیادا دەهێنرایە بەرهەم، ئەوەبوو ئەم مادەیە، پاش ماوەیەك لەبەر زۆریی بەکارهێنانی کۆتایی هات، پزیشکە یۆنانییەکان لە کاتی خۆیدا، ئەم مادەیان لە دەرمانسازیدا بەکاردەهێنا، ئەورووپاییەکان زۆر دەستنووسی (مخطوطات)ی عەرەبییان لەبارەی بەهارات و بەکارهێنانیانەوە وەرگێڕاوەتە سەر زمانی یۆنانی، باشترین بەڵگەش بۆ ئەوەی ئەو بەهاراتانە عەرەبی بوون، ئەوە بوو کە نرخەکانیان بە (دینار و درهەم) بۆ دانرابوو. ناوی بەهارات لە کتێبە ئاسمانییەکانیشدا هاتووە، بۆ نموونە: لە قورئانی پیرۆزدا ناوی بۆنخۆش و بخورد و... لە کتێبەکانی کەلەپووری ئەدەبی میللەتەکانی جیهاندا زۆریان دووبارە بووەتەوە، لەوانەش کەلەپووری عەرەبییە، لەوەتی ئەم مادە کشتوکاڵییانە لە مێژوودا بەدەرکەوتن، میللەتی عەرەب یەکێك بووە لە پێشەنگی میللەتە پسپۆڕەکانی بازرگانیی بەهارات، عەرەبەکان لە ڕێگەی ئەو کاروانەوە کە لە رۆژهەڵاتەوە، بە زەوییەکەیاندا بەرەو رۆژئاوا دەچوون، بازرگانیی بەهارات و کتێبی زۆری لەبارەی بەهارات و چۆنیەتیی بەکارهێنانیانەوە، لە مەیدانی پزیشکی و خواردەمەنیدا، بۆ ئەورووپا بردووە. ئەمەش بەشتێکی ئاشکرا دادەنرێت لە بەشداربوونی عەرەب لە گەشەپێدانی زانستییە پزیشکییەکانی ئەورووپادا. ئەوەی شایانی باسە کە هێندێك وێنە و دەستنووس لەبارەی هەندێك بەهارات لە کتێبخانەی نیشتمانی (المکتبة الوطنیة) لە ڤییەنا (نەمسا)دا هەن، ناوەکانیان بە زمانی عەرەبی و هێندێك زمانی ناسراوی

ئەو سەردەمە لەسەر نووسراوە. مێژووی ئەم وێنانە بۆ ساڵی (٥١٢ز) دەگەڕێتەوە. هەروەها ژیاری ئیسلامی لە بڵاوبوونەوەی بازرگانی و بەکارهێنانی بەهاراتدا بەشداریی کردووە. هەروەها لە گەشەپێدانی بەکارهێنانی بەهاراتدا، زاناکانی عەرەب و ئیسلام بەشدارییان کردووە، وەکو ئەبوبەکر ئەلرازی (٨٥٠-٩٢٥ز) کە خاوەنی کەڵە فەرهەنگێکی (موسوعة) پزیشکیی بەناوبانگ بوو و بەڕێوەبەری خەستەخانەی بەغدا بووە، هەروەها فەیلەسووفی پزیشکیەتیی عەرەب ئیبن سینا (Avicenna) (٩٨٠-١٠٣٧ز) لە کتێبەکەیدا (القانون) هەتا سەدەی حەڤدەهەم هەر بە کتێبێکی بەرنامەیی (منهجي) و سەرچاوەیی لە زانکۆ پزیشکییەکانی ئەورووپادا ماوەتەوە. ئەم کتێبانە وەرگێڕراونەتە سەر زمانە ئەورووپاییەکانی تر. کیمیاگەرە عەرەبەکانیش دەورێکی گرینگیان هەبووە لە پیشەسازیی بەهارات و گرتنی رۆن (ئارەق) و عەتر لێیان، یەکەم کەسیش بوون کە ئامرازی چەوتەك (الأنبيق Alembic) یان داهێناوە، بۆ ئەم مەبەستە بەکاریان هێناوە، ناوی قامیشی شەکریان گرتووە و ناویان ناوە (جلاب). پزیشکە عەرەبەکانیش ئەم مادەیان لە دروستکردنی مەیی پزیشکیی بووژێنەرەوە و مایەی ژیاندا (روح الحياة Elixirs of life) بەکار هێناوە.

بێگومان نەتەوەی کوردیش لەبەرئەوەی لە ناوچەیەکی چیاییی پڕ رووەکی هەمەجۆرەدا ژیاوە، زانیارییەکی باشی لەبارەی بەهارات و چۆنیەتیی بەکارهێنانیانەوە پەیدا کردووە.

پۆلێنکردنی (تصنيف) تام و بۆنخۆشکەرەکان:

وەکو گوتمان بۆنخۆشکەرەکان هەموویان بەرووبوومی کشتوکاڵین، بە ئینگلیزی پێیان دەگوترێ (Spices) کە ئەمە بە شێوەیەکی گشتی هەموو بەهاراتەکان دەگرێتەوە بەو رووەکە بۆنخۆشانەوە، واتە بەهارەکان کە بە عەرەبی پێیان دەگوترێت (بهارات Condiments)، بنەڕەتی هەردوو وشەکە لە زمانی لاتینیدا هەمان مانا دەبەخشن. تام و بۆنخۆشکەرەکان واتە (توابل) ئەو مادانە دەگرنەوە کە تام و بۆنی خواردەمەنی خۆش دەکەن. بەڵام ناوی بەهاراتەکان لەو رووەکە بۆنخۆشەوە هاتووە کە بە عەرەبی پێی دەڵێن (بهار= عين البقر). هەرچەندە وشەی بەهارات بۆ هەردووکیشیان هەر بەکار دەهێنرێن. تام و بۆنخۆشکەرەکان بەشێوەی بەر و تۆو، رەگ، قەد، گۆپکە، گوڵ... هیتر. هەن کە دەبنە هۆی وریاکردنەوەی لەش یان بۆنخۆشکردن. هەتا ئێستاش مەبەست لە بەکارهێنانی مادە بۆنخۆشکەرەکان هەر نەگۆڕاوە و لە سەدە کۆنەکانەوە وەکو خۆی ماوە، ئێستاش هەر لە بۆنە (مناسبات) ئایینییەکان لە مەیدانی پزیشکی و خواردەمەنی و بۆن و تام خۆشکردنی خواردەمەنی و پاراستنی خواردەمەنی لە بۆگەنبوون، وەکو سیر بەکار دەهێنرێن. ئێستا لەبەرئەوەی کە هەندێك یاسا دانراوە دژی بەکارهێنانی مادەی کیمیایی وەکو مادەی بەنزەوات (بنزوات) لە پاراستنی خواردەمەنیدا، خەڵکی حەز لەوە دەکەن کە بگەڕێنەوە سەر بەکارهێنانی مادە تام و بۆنخۆشکەرەکان، سەرەڕای ئەوەی کە ئێستا لە تواناداا هەیە ئەم مادانە لە تاقیگەکاندا بەشێوەی هەمەجۆری وەکو گیراوە (محاليل) و تۆز (مسحوق Powder) یان رۆن بهێنرێتە بەرهەم، ئەمەش بووە بەهۆی ئەوەی کە هەتا رادەیەك لەژێر دەستی کۆمپانیاکان (إحتكار) دەربهێنرێن. ئێستا هەندێك لەم مادانە بە رادەیەکی کەم لە عێراقدا دەهێنرێتە بەرهەم. بە سەوزی یان بە وشکی بەکار دەهێنرێن. بەڵام زۆربەیان هەر لە هیندستان و باشووری رۆژهەڵاتی

ـ سیاوه دەهێنرێن. لە ماڵاندا هەندێك ئارد یان نیشاستەیان لەگەڵ تێكەڵ دەكرێت بۆ ئەوەی لە توونی و تیژییان كەم بكرێتەوە. (كاریی)یش برێتییە لە تێكەڵاوێك لە چەند مادەیەكی تام و بۆنخۆش كە لە خواردەمەنیدا بەكار دەهێنرێت. لەبەر ئەوە وا باشە كە پێوانەیەك بۆ رێژەی پێكهاتەكانی ئەم مادانە ـابنرێت بۆ ئەوەی كە گزیی تێدا نەكرێت. لێرەدا لیستەیەكی ئەم مادانە دەنووسین بە ناوە كوردی و عەرەبی و ئینگلیزییەكانیانەوە.

لیستەی ناوی هێندێك بەهارات

كوردی	عەرەبی	ئینگلیزی
زەنجەفیل	زنجيل	Ginger
بیبەری جامایكا	فلفل جامايكا	Allspice-pimento
رازیانە	أنسون، يانسون	Anis= Aniseed
رێحانە	ريحان	Basil
بیبەری هەمەجۆرە	الفلفل بأنواعه	Paprika chile
كەراوییە	الكراوية	Caraway
حێل	هيل، هال، حبقان	Cardamon
كەرەوز	كرفس	Celery
دارچینی	دارسين	cinnamon
مەعدەنوس	معدنوس، بقدونس	Chervil
پوونگە	بطنج= فلية	Horsemint
مریەمی	مرمية	Sage
شملّی	خلبة	Fenugreek
شوێت	شبت، شبنت	Dill
ڤانیلیا	فانيلا، ونيلية	Vanilla
گوێزبۆ	جوزة الطيب	Nut meg
مێخەك= قەنەفڵ	قرنفول، قرنفل	Cloves
مەزرنگوش	مردوقش	Marjoram
جاترە	زعتر، سعتر	Thyme
گژنیژ	كزبرة	coriander
زەردەچەوە	كركم	Turmeric

زەعفەران	زعفران	Saffron
خەرتەلە	خردل	Mustard
نەعنا	نعناع	Mint
بەلەك	سوس، عرقسوس	Licorice
بیبەری سوور	فلفل أحمر	Chilli
ئۆریگانۆ	أرجانو	Oregano
تەرخون	طرخون	Tarragon
کەوەر	كراث	Leek
تەرەتیزە = تەرەتوورە	رشاد	Cress
زیرە	كمون	Cumin

تام خۆشکەرەکان (المنكهات Condiment):

لە زۆر کۆنەوە، مرۆڤ گیا تامتۆنەکانی بۆ تام خۆشکردنی خواردەمەنی بەکار هێناوە، چونکە لەو باوەڕەدا بووە کە هێندێك خۆراك بەبێ تام خۆشکردن ناخورێن. دەشێت، بۆ نموونە مرۆڤی سەدەی بەردین (العصر الحجري Stoneage) هەندێك گیایان بۆ بۆنخۆشکردنی گۆشتی گیانداری ماموث (Mammoth) بەکار هێنابێت. وا باشە ئەو گیایانە بە تەڕی بەکار بهێنرێن، هەرچەندە هەندێك جار وشکیش دەکرێنەوە و بۆ زستان هەڵدەگیرێن، ئەوجا دەهاڕرێن و لە شووشەی داخراودا هەڵدەگیرێن و دەکرێنە ناواخنی (ناوسکی) مریشکی برژاو و سوورەوەکراوەوە (حشو Stuffing)، بۆ نموونە: نەعنا، مریەمی (سالڤیا) مەعدەنووس، جاترە، ڕێخانە... هیتر. مریەمی بۆ چارەکردنی کۆکە (سعال Cough) و نەخۆشییەکانی بۆرییەکانی هەناسە بەکار دەهێنرا. وشەی سالیڤیا لە وشەی (Salvere)ی لاتینییەوە وەرگیراوە.

مێژووی ڕووەکە پزیشکییەکان:

لە ئەنجامی خوێندنی ژیارە کۆنەکانی میسر و هیندستان و چینەوە دەردەکەوێت کە زەحمەتە دەستنیشانی ئەوە بکەین کە کامیان کۆنترە لە مەیدانی پزیشکیەتی و چارەکردندا بە گژوگیا. بەڵام وا دەردەکەوێت کە پزیشکیەتیی میسریی کۆن لە هەموویان کۆنترە، هەرچەندە کە جادووگەریشی لەگەڵدا تێکەڵ بووە، دوای تێپەڕبوونی هەزار ساڵ بەسەر ژیاری میسرییە کۆنەکاندا، ژیاری یۆنان لە سەدەی پێنجەمی بەر لە زاییندا گەشەی کرد، هەروەها ژیاری ڕۆمانییەکانیش لە ئاسیای بچووکدا (آسيا الصغرى) دەرکەوت. یۆنانییەکان فەیلەسووف و ڕووناکبیر و بلیمەتی زانستی بوون و گەلێك زانیاریی بە کەڵکیان لە پزیشکیەتیی میسریی کۆن وەرگرتووە، بگرە زۆربەی پزیشکێتییەکەی (هیپۆکرایتس و جالینۆس و دایۆسکورایدس) لە پزیشکیەتیی میسرییە کۆنەکانەوە وەرگیراوە، تەنانەت وشەی فارماکۆپیا (Pharmacopoea) کە بە مانای دەستووری دەرمانەکان دێت، بۆ وشەیەکی میسریی کۆن

فارماکی) دهگەڕێتەوە، بە مانای نۆشدەر. یۆنانییەکانیش شارەزاییەکی باشیان لە پزیشکیەتی و چارەکردنی بە گژوگیا پەیدا کردووە. دوای لەناوچوونی ژیاری رۆمانی و لەگەڵ گەشەکردنی ژیاری ئیسلامیدا، لە ساڵی (٧٠٠)ی زایندا و بڵاوبوونەوەی زمانی عەرەبی، کتێبە یۆنانییەکان و هیندییەکان و فارسەکان وەرگێڕدرانە سەر زمانی عەرەبی، ئەوەبوو عەرەبەکان گەیشتنە پلەیەکی مەزن لە شارستانیدا و ژیارە زانستی و ئەدەبی و هونەرییەکان بەرەو ئەوروپا رۆیشت. لە سەردەمی خەلیفە هارونە رەشیددا (بیت الحکمة) دامەزرێنرا، کە بریتی بوو لە خانەیەك بۆ کتێب و قوتابخانەیەك بۆ فێرکردنی پزیشکیەتی و ئەجزاچیەتی و رووەك و کیمیا و ...هیتر. گیاناسەکان (العشابون) هەر ئەوە نەبوو کە ئەو کتێبانە بخوێنن، کە لەم مەیدانەدا بە زمانی یۆنانی دانراون، یان وەرگێڕدراونەتە سەر زمانی عەرەبی، بگرە گەشتیشیان بە زۆر وڵاتدا دەکرد بۆ کۆکردنەوەی گژوگیا و تاقیکردنەوەیان لەسەر دەکردن و بە شوێن رێگەی تازەدا دەگەڕان بۆ پاك و خاوێنکردنی ئەو گژوگیایانە و ئامادەکردنی دەرمان لێیان. دوای کزبوونی ژیاری عەرەب، زانستیە پزیشکی و کیمیایی و رووەکی و فەلسەفییەکان بەرەو ئەوروپا چوون (بەتایبەتی فرەنسا و ئینگلتەرە). لە سەرەتای سەدەی سێزدەم چەند پیاوێکی زانای بە ناوبانگی ئینگلیز دەرکەوتن، بەرەو رۆهەڵات هاتن بۆ لێکۆڵینەوە لە زانستییەکانی عەرەب. ئینجا لە ئەنجامی پێشکەوتنی زانستەوە، پیشەی پزیشکیەتی لە پیشەی ئەجزاچیەتی، لە کۆتایی سەدەی یازدەم جیا بووەوە، وای لێ هات کە دووکانی ئەجزاخانەکان و عەتارەکان تەنیا هەر گژوگیای پزیشکی و بۆنی خۆش (عەتر) بفرۆشن. هەروەها کۆمەڵێکیش پەیدابوون کە پیشەکەیان تەنیا ئەوە بوو کە گژوگیا کۆ بکەنەوە و بیفرۆشن بە ئەجزاچی و عەتارەکان. ئینجا بەرەبەرە عەتارەکانیش دەستیان کرد بەوەی کە ئەو گژوگیایانە بە شێوەی هاڕراوە (مسحوق– Powder). پێشکێش بکەن. لە سەدەی هەژدەمدا رووەکە پزیشکیەکان، لە ئەجزاخانەکاندا بە شێوەی پوختە (خلاصة Extract) و بۆیە صبغة– Tincture و .. هیتر ئامادەکراوی تر دەرکەوتن، بێگومان ئەمانە خەستتر و کاریگەرتر و ئاسانتر بوون بۆ بەکارهێنانی لەلایەن نەخۆشەکانەوە.

میسرییە کۆنەکان پیشەی بەکارهێنانی رووەکی پزیشکییان بەکار هێناوە و خزمەتیان کردووە، لە گۆڕستانەکانیاندا گەلێك شتومەکی عەنتیکە و دێرین دۆزراوەتەوە، ناوی زۆر رووەکیان لەسەر تۆمار کراوە، ئەمەش بەڵگەیە بۆ بایەخدانیان بە گژوگیا. ژیاری میسرییەکان لە رێگەی گریکییەکانەوە چووەتە ئەوروپاوە، ئەو بڕوانامانەی کە لەلایەن میسرییەکانەوە لە (١٥٠٠) ساڵی بەر لە زاینەوە نووسراون، باسی (٨٠٠) جۆر چارەکردن بە رووەك دەکەن بۆ نەخۆشییەکان، لە گەستنی مێرووەوە بیگرە تا نەخۆشییەکانی دڵ. میسرییە کۆنەکان شارەزاییەکی باشیان لە پزیشکیەتی و چارەکردندا هەبووە، ئەمەش لەو تەرکە (بردیی Papyrus) نووسراوانەدا دەردەکەوێت کە هەزاران ساڵی بەر لە زاینەوە بۆیان بەجێ هێشتوون، ئەو بەردییانە پێیان دەگوترا کتێبە پیرۆزەکان، وێنەی ژمارەیەکی زۆریان لەو رووەکە پزیشکییانە نەخش کردبوو کە بۆ چارەکردنی نەخۆشییەکانیان بەکاریان دەهێنا و ئێستاش هەر لە پزیشکیەتیی نوێدا بەکاردەهێنرێن، وەکو رووەکی خاشخاش (خاشخاش– Papaver) و گوژاڵك (حنظل Colocynth) و بەنگ (سکران Henbane) و تاتورە (داتورة Datura) و شمڵی (حلبة Fenugreek). ئەو نەخش و وێنانەی کە میسرییە کۆنەکان لەسەر دیواری ئەهرامەکان و پەرستگەکان و گۆڕستانەکان

کردوویانە، بە گرینگترین دەسکەوتی مرۆڤایەتی دادەنرێن، یەکێك لەو بەردییانەی کە دۆزراوەتەوە بەردیی ئیبێرس (Papyrus ebers) بوو کە بە گرینگترین بەردی پزیشکی دادەنرێت، لە ساڵی ١٥٥٠ی بەر لە زایندا نووسراوەتەوە، ئێستا لە زانکۆی لایبزیك (Leipzig) لە ئەڵمانیادا هەڵگیراوە، ئەم بەردییە برێتیی بووە لە (٢٢٨٩) دێڕ، (٨٧٧) رەچەتەی پزیشکی تیادا بووە، لەمانە تەنیا (١٢) رەچەتەیان نوشتەی جادووگەری بوون. لە گرینگترینی رەچەتەکان: یەکێکیان لەبارەی بەکارهێنانی رۆنی شمڵی (زيت الحلبة)وە بووە بۆ لابردنی چرچ و لۆچی دەموچاو، لەو دەرمانانەی کە هەتا ئێستاش بەکار دەهێنرێن بەکارهێنانی رۆنی گەرچەك (زيت الخروع– Castoroil) بۆ چارەکردنی گرفت و رۆنی سەر، جگە لە سیر و پیاز و قەیتەران (كزبرة البئر Adiantum) و پیازە مشکانە (بصل الحنصل Aquill) بەردییەکەی تریش ناوی بەردیی سمیث (.Smith) بووە لە (٤٦٩) دێڕ پێك هاتووە، نزیکەی (٤٨) رەچەتەی تیادا بووە، لەبارەی چۆنیەتیی چارەکردنی برین و شکاوییەوە و... هتد، بەردییەکی بچووکیش کە ناوی بەردی هێرست .Herest بووە ئێستا لە زانکۆی کالیفۆرنیادا هەڵگیراوە.

هیندییەکان: لەبارەی مێژووی پزیشکیەتی و چارەکردنی هیندیی کۆنەوە، کتێبی (فیداس) کە بە زمانی سانسکریتی نووسراوە (زمانێکی هیندیی کۆنە) ٤٠٠ ساڵ لەمەوپێش نوشتەی (تعاوید) تیادا نووسراوە بۆ چارەکردنی نەخۆشییەکان و باسی رێگەی چارەکردنیان کردووە بە دەرمان (عقاقیر)، ناوی نزیکەی (٧٠٠) دەرمانی تیادایە کە سەرچاوەکەیان لە رووەکەوەیە، لەوانە هەندێکیان ئێستاش هەر بەکار دەهێنرێن، وەکو (سورنجان– لحلاح Colchicum) و تاڵی شاری (الصبر Aloe) و زەردەچەوە (الكركم Turmeric) و رۆن گەرچەك، بەڵگە هەیە بۆ ئەوەی کە هیندییە کۆنەکان، وەکو میسرییە کۆنەکان پیشەی چارەکردنی نەخۆشییان بە گژوگیا هەبووە و شارەزاییان پەیدا کردووە. لەوانەش (سوسروتا Susruta) بووە.

تاقیکردنەوەی چینییەکان لە چارەکردن بە گژوگیا:

پزیشکی میللی چینی کۆنترین سەرچاوەیە بۆ پزیشکیەتیی میللی لە جیهاندا، لە ئەنجامی هەڵکەندنی گۆڕی خێزانی (هان)ی خاوەن دەسەڵاتدار لە هەرێمی (هۆنان)دا چەند مادەیەکی پزیشکیەتیی بە دەست کەوتووە، کە مێژووەکەیان بۆ دوو هەزار ساڵ دەگەڕێتەوە. ئێستاش ئەم مادانە لە پزیشکیەتیی میللیدا هەر بەکار دەهێنرێن، وەکو: گەڵای مەگنۆلیا و توێکڵی دارچینی... هتد. نزیکەی زیاتر لە (٢٠٠) دەستنووس هەن لەبارەی پزیشکیەتیی میللیی چینییەوە. ئەفسانە کۆنەکانی پزیشکیەتیی چینی کۆنترین کتێبی زانراو لەبارەی رووەکی پزیشکیەتییەوە، کتێبی (پێن– تساوە Pen- Tsao) کە ئیمپراتۆری چینی: شین نونگ (Shen- Nung)، نزیکی ساڵی (٢٧٠٠) بەر لە زایندا نووسیویەتی، باسی (٣٦٥) یان (١٠٠) جۆر چارەکردنی نەخۆشیی تیادا بووە. (بەپێی شین نونگ. کە ٣ هەزار ساڵ بەر لە زاین ژیاوە، لە چینی کۆندا، بە دامەزرێنەری زانستی ئەجزاچێتیی میللی دادەنرێت. هەتاکو ئێستاش هەر بە چاوی رێزەوە باسی دەکەن. بە تایبەتی ئەوانەی کە لە مەیدانی پزیشکیەتیی میللیدا ئیش دەکەن. وای لێ دەگێڕنەوە کە توانیویەتی پولێنی ٣٦٥ رووەك بکات بە سوودەکانیانەوە، پاش ئەوەی کە لەسەر خۆی تاقی کردوونەتەوە. بۆ ئەوەی بزانێت چی کارێك دەکەنە سەر لەشی مرۆڤ). بە گژوگیا،

چینییەکان دەرمانیان لە رووەك دەرهێناوە لەو باوەڕەشدا بوون کە ئەو دەرمانانە هێزێکی جادوویی سحریان) هەبووە، لەو رووەکانەش: قارچکی چینییە (الفطر الصيني Chinese mushroom) بووە کە ئێستاش هەر هەیە. ئەم کتێبە لە دواییدا فراوانتر کراوە و چەند جارێکی تر لە قارچکەکەیان دەخستە قاپێکی پڕ لە ئاوەوە. ئەو کەسانەی کە باوەڕیان بە جادوو هەبوو، دەیانگوت کە هەرکەسێك لە ئاوی قارچکەکە بخواتەوە عیللەتی تیادا نامینێت. لە ساڵی ٦٥٩ی دوای زاینی لە سەردەمی خێزانی تانغ-ی خاوەن دەسەڵاتدار دەستووری دەرمانەکان دانراوە و ناوی (شن و شویساو)ی لێ نراوە و (٨٤٤) رەچەتەی پزیشکیەتی تیادا بووە، لە ساڵانی (١٥١٨-١٥٩٣)ی دوای زایندا، لە سەردەمی خێزانی (منغ) خاوەن دەسەڵاتدا، پزیشك (لی شی جن) کتێبی (بنساوکانکمو)ی داناوە و (١٨٩٢) رەچەتەی دەرمانی تیادا بووە. ئێستاش زیاتر لە (٥٠٠٠) رووەکی پزیشکی ناسراو و زیاتر لە (٦٠) هەزار رەچەتەی پزیشکیەتیی لە سەرچاوەی رووەکی گیاندار و عەعدەنییەوە هەیە هەر هەرێمیکیش لە هەرێمەکانی چین، کتێبی خۆی هەیە لەبارەی رووەکی پزیشکی و گیاندارەکان و بەرهەمەکانیان لەگەڵ رەچەتەکانیاندا، ئەم کتێبانە بە زۆری لەلایەن پزیشکە میللییەکانەوە بەکار دەهێنرێن، ئەمانە لە بنەڕەتدا کشتیارن جووتیارن) بەڵام لەسەر چارەکردن بە گژوگیا راهێنراون. لە کاتی داگیرکردنی وڵاتی چیندا خەریك بوو ئەم پزیشکیەتیی میللییە لەناو بچێت، بەڵام لەکاتی دامەزراندنی کۆماری چینی گەلییەوە ئەم پزیشکیەتییە بە شێوەیەکی بەهێزتر سەری دەرکردەوە و گەلێك مەڵبەندی لێکۆڵینەوە و خوێندنگە و کۆلیج و خەستەخانە لەبارەی پزیشکیەتیی میللییەوە دامەزرێنراوە. باخچە و کێڵگە بۆ رواندنی رووەکە پزیشکییەکان لە پارێزگە هەمەجۆرەکانی وڵاتی چیندا دروست کراون. جگە لەوەی کۆمپانیای تایبەتی بۆ گواستنەوەی مادەی پزیشکیەتی رووەکی چ لەناو چیندا و چ بۆ وڵاتانی دەرەوە دامەزرێنراون. زۆرجار لە خەستەخانە میللییەکاندا، تێبینی ئەوە دەکرێت کە پزیشکییە میللییەکە ناوی دەرمانەکە بۆ نەخۆشەکە دەنووسێت و ئەجزاچییەکەش دەرمانەکەی بە شێوەی خووساوە (مقوع) یان قل (حەب) یان لەزگە بۆ ئامادە دەکات. لەمێژە کارگەی دروستکردنی دەرمانی رووەکی لە چیندا هەیە. بۆ نموونە (٣٠٠) ساڵ زیاترە کارگەیەك لەم شێوەیە لە شاری (پەکین)دا هەیە، ئێستاکەش هەر ئیش دەکات. هەروەها گەلێك مەڵبەندی لێکۆڵینەوە لە دەرمانی رووەکی پزیشکیەتی لە پارێزگەکانی چیندا هەن لەم مەڵبەندانەدا، چەندین دەرمانی تازە لە سەرچاوەی رووەکییەوە دۆزراونەتەوە بۆ چارەکردنی شێرپەنجە و دڵ و بۆرییەکانی خوێن و جگەر و کۆئەندامی هەناسەدان و کۆئەندامی میز... هیتر مەبەستی ئەم مەڵبەندانەش ئەوەیە کە پزیشکیەتیی میللی لەگەڵ پزیشکیەتیی نوێدا بگونجێت.

پزیشکیەتیی میللی:

بەکارهێنانی رووەکی پزیشکیەتی و پزیشکیەتیی میللی، بە درێژایی مێژوو، بە گەلێك قۆناغدا تێ پەڕیوە. جاران کاهینەکان (الكهنة) سەرچاوەی ئەو زانیارییانە بوون، ئەم پیشەیان کردبوو بە داردەستێك بۆ دەستگرتن بەسەر میللەتەکانیاندا و بۆ دەست تێ وەردان لە باری رامیاریی دەوڵەتدا، ئەم زانیاریانەیان لەگەڵ جادوودا تێکەڵ دەکرد بۆ ئەوەی خەڵکی لە پیشەی پزیشکیەتی دوور بخەنەوە و هەر خۆیان نهێنییەکانی بزانن، دوای ئەوە پزیشکیەتی بەرەو مەڵبەندی فەیلەسووفەکان چووە.

مێژووی ڕووەکە پزیشکییەکان یان (ڕووەکی نوشدارییی لە مێژوودا):

لـە دێر زەمـانـەوە، بـەر (٥٠٠٠) سـاڵـەوە، پـزیشکـی یـۆنـانـیـی بـەنـاویـانگ هیپۆکرەتیس (أبـو قـراط) گوتوویەتی: (با خۆراکەکەت دەرمانت بێت، هەر نەخۆشەی بە ڕووەکی خاکەکەی خۆی چارە بکەن، چونکە باشتر چاکی دەکاتەوە) بە درێژایی مێژوو ناو بەناو بانگەواز دەردەچوو بۆ گەڕانەوە، بۆ چارەکردن بە گژوگیا، لە ساڵی ١٩٥٧دا یەکەم کتێبی پوخت و تەواو لەبارەی چارەکردنی بە گژوگیا، لەلایەن نەشتەرگەری (جراح) بەریتانیاییەوە (د. جون جیرارد) دانرا، کە لەو کاتەدا پزیشکی پاشا جیمس بووە لە باخچە تایبەتییەکەی خۆیدا نزیکەی هەزار جۆر گژوگیای ڕواندبوو، بەمە توانی کەڵە فەرهەنگێك (موسوعة) بـە نـاوی گـژوگـیـاوە (الأعشاب) بـنـووسێت، هـەروەهـا لـە سەدەی حەڤدەمدا (نیکۆلاس کولبیر) بەناوبانگترینی بەرهەمی بە ناوی (تەواوی گژوگیا) واتە (الكامل في الأعشاب) دانا، لەم کتێبەدا بۆ هەر نەخۆشییەك دەرمانێکی دەستنیشان کردووە، جگە لەوەی کە توانیویەتی هەموو گژوگیاکان و بەکارهێنانەکانیان پۆلێن بکات.

پزیشکیەتیی میللی سەرهەڵدەداتەوە: ئەمڕۆ جیهانی ڕۆژئاوایی بەرەو قۆناغی دوای پیشەسازی دەڕوات و لە زۆر لایەندا، گەڕانەوە بۆ سروشت، کراوە بە دروشم، دەستەی تەندروستیی جیهانیش (هيئة الصحة العالمية) لە ساڵی ١٩٧٧دا تێبینیی ئەم گەشەیەی کردووە و بڕیارێکی دەرکردووە، تیایدا حکوومەتەکان هان دەدات بۆ بایەخدان بە پزیشکیەتیی میللی و بۆ ئەم مەبەستەش چەند کۆنگرەیەکی گرتووە و ژمارەیەکی تایبەتیی لە کۆوارەکەی بۆ ئەم بابەتە تەرخان کردووە و فلیمێکی لەسەر ئەم مەوزووعە داناوە لە کۆتاییی ساڵی ١٩٨٤یشدا کۆنگرەی لیژنەی شارەزایانی تەندروستیی جیهانی، لەبارەی دەوری پزیشکیەتی میللی لە چاودێریکردنی تەندروستی سەرەتاییدا، گیراوە، ئێستاکەش دەبینین کە هەندێك وڵات هەر بایەخ دەدەن بە پزیشکیەتیی میللی وەکو: چین و ڤێتنام و پاکستان... هیتر، دەبێت ئەوە بزانین کە پزیشکیەتیی میللی تەنیا هەر بۆ چینی هەژارەکان یان ناوچە دوورەکانی جیهان نییە، بەڵکو ئێستاکە لە ئەمەریکادا ٢٥٪ی ئەو دەرمانە گرانانەی کە دروست دەکرێن لە پوختەی گژوگیا ئامادە دەکرێن. هەروەها ڕێکخراوی تەندروستیی جیهانی (W.H.O) بەشێکی بۆ لێکۆڵینەوەی پزیشکیەتی لە (مەکسیکۆ) دامەزراندووە کە بایەخ بە پزیشکیەتیی میللی دەدات و لێکۆڵینەوە لەسەر دەرمانی ڕووەکی دەکـات. لـە مـەزنـتـریـن وڵاتـی پێشکەوتوودا کە پشت بـە دەرمـانـی گـەورەترین کۆمـپـانـیـای پیشەسازی دەبەستێت، ئێستاش هەر گژوگیا گرینگترین سەرچاوەی دەرمانە وەکو لە دواییدا باسی دەکەین.

لە ڕووەکەوە بۆ کیمیا:

کە مرۆڤ بەر لە مێژوو هەستی بە نەخۆشی دەکرد، یەکەم جار، ڕووەکی بەشێوەی دەرمان بەکاردەهێنا، بۆ نموونە دەشێت جۆرە شۆربایەك یان شەربەتێکی (ناوگێك)ی لە هەندێك ڕووەك ئامادە دەکرد، بوویێتە هۆی کەمکردنەوەی ئێش و ئازار، یان ڕەوانکردن، یان خەولێخستن، یان چاکبوونەوە. جگە لەوەی تێبینیی گیانەوەرەکانی دەکرد بۆ ئەوەی بزانێت چ ڕووەکێك دەخۆن و بە چی لە نەخۆشی چاك دەبنەوە. بە ڕێگەی هەڵە و ڕاست (الخطأ والصواب) گەیشتە ئەوەی کە ڕووەك بەشێوەی دەرمان بەکار

ـهێنێت، بەر لە (٤) هەزار ساڵ لەمەوبەر کە ژیار (حضارة) لە چینی کۆن و هیند و بابل و میسردا گەشەی کرد، مرۆڤ زانیارییەکی زۆری لەبارەی ڕووەکی دەرمان کۆکردەوە، ئینجا ئەو زانیارییانەی بە شێوەی نووسین تۆمار کرد. ئەمەش بووە هۆی ئەوەی کە ڕووەکی دەرمان بە گڕوگیای پزیشکی ناو ـبرێت. لە سەدەی هەڤدەمی زایینیدا زۆربەی زانستییەکانی (علوم) بەرەو گەشەکردن دەرۆیشتن، یەکێکیش لەو زانستییانە کیمیا بوو، ئەوەبوو کیمیازاناکان دەستیان کرد بە لێکۆڵینەوە لە ڕووەکەکان بۆ ئەوەی پێکهێنەرە کیمیاییەکانیان و کاریان لە چارەکردنی نەخۆشیدا بزانن، شیکردنەوەی ڕووەك و زانینی مادەی چارەکەر تیایدا، ڕێگەی بۆ زۆر دۆزینەوەی (إکتشافات) گرینگ پاك کردەوە، بەمە زاناکان سوودی تریان بۆ ئەو مادانە بە دەست کەوت، جگە لەوەی ڕێگەیان دۆزییەوە بۆ دروستکردنی ئەو مادانە لە تاقیگەکانیاندا (مختبرات). ئەو مادە کیمیاییانەی کە لە تاقیگەکاندا دروست دەکرێن ـشێت لەوانە باشتر بن کە لە سروشتدا هەن، چونکە لە تاقیگەکاندا لە توانادا هەیە کە بە ڕادەیەکی زۆر پاك و بەپێی پێویست بهێنرێتە بەرهەم، جگە لەوەی کە لە توانادا هەیە خەست بکرێنەوە.

ئەجزاخانە: لە ساڵی ١٢٢٤ یەکەم ئەجزاخانە لە جیهاندا لە ئیتاڵیادا کراوەتەوە و قەیسەر فەرمانێکی تایبەتیی لەم بارەیەوە دەرکردووە، بە پێی ئەم فەرمانە دەبێت ئامادەکردنی دەرمان هەر لە لایەن ئەجزاچییەکانەوە بێت. زۆربەی ئەو دەرمانانەی کە ئێستا بەکاریان دەهێنن لە ڕووەك دەردەهێنرێن. لەسەر ڕووی زەوی نزیکەی (٢٥٠-٥٠٠) هەزار ڕووەك هەیە، لە ئەنجامی هەندێك هەڵژمارەوە دەرکەوتووە کە نزیکەی (٥-١٥٪) لەم ڕووەکانە، لێکۆڵینەوەیان، لە مەیدانی چارەکردنی نەخۆشیدا، لەسەر کراوە، ئەگەر چاو بە سەرچاوەکاندا بخشێنینەوە، دەبینین ژمارەی ئەو خێزانە ڕووەکییانەی کە ڕووەکی پزیشکی Official drugs ناویان تیادایە و لە دەستووری دەرمانکاری جیهاندا تۆمارکراون ٢٥ خێزانە لە ١٣٥ خێزان کە لە بنەڕەتدا لە عێراقدا هەن ئەمەش مانای ئەوەیە کە ٦/١ی خێزانە ڕووەکییە عێراقییەکان ڕووەکی پزیشکین. بۆ نموونە:

١. پەنسلین Penicillin کە بۆ ڕزگارکردنی ژیان لە مەترسی بەکار دێت، لە ڕووەکی باکتریا (Bacteria) دەردەهێنرێت.

٢. لە سەدەی نۆزدەمدا ئەجزاچییەکی ئەڵمانیایی توانی کە مادەی مۆرفین (Morphine) لە ئەفیۆن لە ڕووەکی خاشخاش Opium poppy جیا بکاتەوە، ئەم دەرمانە بۆ نەهێشتنی ئێش و ئازار بەکار دێت.

٣. دوو کیمیاگەری فرەنسایی مادەی کنین (قەنەقینە Quinine)یان لە توێکڵی درەختی کینا Cinchonaدا دۆزییەوە کە بۆ چارەکردنی نەخۆشیی لەرزوتا و هی تر بەکار دێت.

٤. دوای ئەوە مادەیەکی کیمیایی تر، کە پێی دەگوترێت ئەتابرین (Atabrine)، دروست کرا، کە جۆرێکە لە کنین و هەمان کاری کینی هەیە لە چارەکردنی لەرزوتادا.

٥. ڕۆن گەرچەك (زيت الحروع Castor) بۆ خاوکردنەوە (ملين).

٦. سینەمەکی (Senna) کە لە گەڵا وشککراوەکانی درەختی کاسیا (Cassia tree) دەردەهێنرێت کە

درەختێکی رازاندنەوەیە لە کۆمەڵەی پاقلەمەنییەکان، بۆ خاوکردنەوە بەکار دێت.

٧. رەگە زێڕینە (عرق الذهب Ipecac)، رەگەکەی بۆ چارەکردنی زەحیری (الزحار Dysentery)، هیندییە بەرازیلییەکان سەدان ساڵ بۆ ئەم مەبەستە بەکاریان هێناوە.

٨. مادەی ئێمیتین (Ementine) لە هەمان رووەکەوە بۆ چارەکردنی زەحیریی ئەمیبی Amoebic dysentry.

٩. مادەی پاپاین (Papain) لە رووەکی (پاپایا) (Papaya)وە و یارمەتیی هەرسکردنی خواردەمەنی دەدات و با دەردەکات.

١٠. چەندین رووەك هەن بۆ چارەکردنی پشێوییەکانی دڵ، وەکو: پیازە مشکانە (الحنصلان Squill) و زەمەقی شیو (زنبق الوادي Lilylof vally) و ژاڵە (دفلة Oleander) و تۆوی رووەکی ستڕۆفانتۆس (الستروفانتوس Strophanthus).

١١. رووەکی دەسکێشی ڕێوی (قفاز الثعلب Digitalis fox gole = ves) مادەی دیجیتالین (Digitalin)ی لێ دەردەهێنرێت بۆ بەهێزکردنی ماسولکەکانی دڵ.

١٢. رووەکی گوڵە پشمین (زهرة العطاس Arnica) بەشێوەی مەڵحەمێك بۆ چارەکردنی وەرگەڕانی جومگەکان.

١٣. رۆنی تۆوی درەختی چالموگرا (çhalmoogra) بۆ چارەکردنی نەخۆشیی گولی (الجذام Leprosy).

١٤. رووەکی رەگەمارانە (Snakeroot) دەرمانێکی لێ دەردەهێنرێت پێی دەگوترێت راوڵفیا Rouwalfia بۆ هێنانە خوارەوەی پەستانی خوێن و هێمنکردنەوەی پشێوییە دەمارییەکان.

١٥. رووەکی ستروفانتوس Stophanthus دەرمانی کۆرتیزۆنی (Cortisone) لێ دەردەهێنرێت بۆ چارەکردنی سووتانەوەی جومگەکان و رۆماتیزم.

١٦. مادەی کوراو (Curare) کە هیندییەکانی ئەمەریکای خواروو بۆ ژەهراویکردنی سەری تیرەکانیان (سهام) بەکاریان هێناوە، ئێستا بە بڕی گونجاو لە کاتی نەشتەرگەری و خاوکردنەوەی هەندێك ماسولکەی لەشدا بەکار دەهێنرێت.

١٧. رووەکی بەلەدۆنا (ست الحسن Belladonna) بە مانای خاتوونی جوانی: چونکە ژنان ئاوگی بەرەکەیان بۆ فراوانکردنی بیلبیلەی چاو و روومەت سوورکردن بەکارە هێناوە، ئێستا بۆ چارەکردنی پشێوییەکانی گەدە بەکاری دەهێنن، ئەم رووەکە لەلایەن رۆمانییەکانەوە ناسراوە.

١٨. رووەکی تاتورە واتە موسنەکی بۆگەنە (داتورة منتنة Jimson weed)، مادەی ئەترۆپینی Atropine لێ دەردەهێنرێت بۆ پشکنینی چاو و بۆ فراوانکردنی بیلبیلەی چاو.

١٩. درەختی ستریکنوس (Strychnos)، مادەیەکی ژەهرین لە تۆوەکەی دەردەهێنرێت، پێی دەگوترێت سترکنین Strychnine، بڕێکی کەم بۆ چارەکردنی نەخۆشییەکانی دڵ بەکار دێت.

٢٠. رووەکی دووڕەست (شوکران Hemlock) کە جاران گریکییەکان بۆ ژەهراویکردن بەکاریان دەهێنا، ئێستا مادەیەکی لێ دەردەهێنرێت بە بڕی کەم بۆ هێمنکردنەوەی گرژبوونی دەمارەکان (تشنجات

الأعصاب) بەکار دێت.

٣١- ڕووەکی کۆکا (Coca plant) لە ئەمەریکای باشووردا مادەی کۆکائین لە گەڵاکانی دەردەهێنرێت، بۆ لابردنی ئێش و ئازار و سڕکردن بەکار دێت.

٣٢- ڕووەکی ئەفیدرا (Ephedra) کە لە هەموو ناوچەکانی جیهاندا ناسراوە، مادەی (ئەفیدرین)ی لێ دەردەهێنرێت، کە بۆ فراوانکردنی بۆریچکەکانی هەناسەدان و چارەکردنی بەرهەنگ (الربو الشحبي) بەکار دێت. یەکەم جار لە وڵاتی چیندا بەکار هێنراوە.

٣٣- بەیبوون بۆ ڕەوانکردن و کەمکردنەوەی ئێش و سووتانەوە.

٣٤- بەری دار سیواك (الخلة) بۆ فراوانکردنی بۆڕی میز و فڕێدانی بەردی ناو بۆڕی میز و گورچیلە و بەڵەکی (بهاق).

٣٥- ڕووەکی سورنجانە پایزە – سورنجان الخريف Colchicum autum nale دەرمانی کۆڵچیسینی Colchicine لێ دەردەهێنرێت بۆ چارەکردنی نەخۆشیی دەردەشا (داء الملوك، النقرس).

٣٦- دوکتۆر (مارکر) لە ساڵی ١٩٣٩دا مادەی (سارسابوجنین)ی لە ڕەگی ڕووەکی (سارساپاریلا) دەرهێناوە، ئەم دەرمانە جاران لە سەدەکانی ناوەڕاستدا بۆ چارەکردنی نەخۆشیی فەرەنگی (سفلس) و ڕۆماتیزمە بەکار هێنراوە.

چالاکییەکانی ڕووەکە پزیشکییەکان

Active constituents of midicinal plants.

ڕووەکە پزیشکییەکان بەوە جیا دەکرێنەوە لە ڕووەکەکانی تر، کە مادەی تایبەتیی ئەوتۆیان تیادایە، کارێکی پزیشکییان هەیە. پێکهێنەرەکانی ڕووەکە پزیشکییەکان، بەشێوەیەکی گشتی، بەپێی کاریگەرییەکانیان، دەکرێن بە دوو بەشی سەرەکییەوە:

١- پێکهێنەرە ناکاریگەرەکان:

ئەمانەش ئەو مادانەن کە کارێکی پزیشکییان نییە وەکو سلیلۆز (Cellulose) و لینگین (Lignin) و سوبرین (Subrin) و زۆربەی پێکهێنەرەکانی خانەکانی ڕووەك.

٢- پێکهێنەرە کاریگەرەکان (Active constituents): ئەو مادانەن کە کارێکی پزیشکی دەکەن و بەهایەکی دەرمانییان هەیە. ئەم مادانە (پێکهێنەرانە) بە پێی سیفەتە کیمیاییەکان و سروشتییەکانیان دەکرێن بە چەند کۆمەڵەیەکەوە، هەر کۆمەڵەیەکیش لە زۆربەی سیفەتەکانیاندا لە یەکتری دەچن، وەکو:

یەکەم: ڕۆنە پەرشەوەبووەکان (الزيوت الطيارة Volatile oils) پێشیان دەگوترێت ڕۆنە سەرەکییەکان (الزيوت الأساسية Essential oils)، یان ڕۆنە عەترییەکان– الزيوت العطرية Aromatic oils چونکە بۆنێکی خۆشیان هەیە، کە دەبن بە هەڵم شێ نابنەوە. لە گەڵا و قەد و لق و گوڵی ڕووەکدا هەن، بە زۆری دەبنە هۆی بۆنی ڕووەکەکە، بە ڕێژەی هەمەجۆرە لە ڕووەکەکاندا هەن، وەکو بۆ

نموونه ١٦-١٨٪ له بەری مێخەکدا یان ٠.٣٪ وەکو له گوڵەباخدا. له لایەنی کیمیاییەوە، بە شێوەیەکی سەرەکی له کۆمەڵەی تێرپینەکانی Terpens، واته له هایدرۆکاربۆنەکان دادەنرێن، هەندێك لەو رۆنانە مادەی ریسینیان تیادایه، پێیان دەوترێت ئۆلیۆریسین Oleoresins یان بەلسەمەکان Balsams.

رەوشتەکانیان: تام و بۆنەکەیان توونە، بە تازەیی بێ رەنگن، بەڵام کە بەر هەتاو دەکەون خەست دەبنەوە و رەنگەکەیان تۆخ و تێر دەبێت له ئەلکهول و کلۆرۆفۆرم و ئیتەری پەترۆڵ و بەز (پیو)دا ناتوێنەوە. بە دڵۆپاندنی هەڵمی له رووەکەکە جیا دەکرێنەوە، گەلێك سوودی پزیشکی و پیشەسازییان هەیە.

گرینگترین ئەو رووەکانەی کە رۆنی پەرشەوەبوویان تیادایه:

١. مەزرنگوش (بردقوش)، له گەڵاکەیدا رۆنی پەرشەوەبووی هەیە (تێربینۆل و جیرانیول) بۆ دەرکردنی بەڵغەم و با و خۆشکردنی تامی خواردەمەنی.

٢. مەعدەنووس (بقدنوس) له هەموو گیایەکدا، رۆنی پەرشەوەبووی (ئەبیول) بۆ بەهێزکردنی هێزی رەگەزیی تام خۆشکردنی خواردەمەنی.

٣. گوێزبۆ (جوزة الطيب)، له تۆوەکەیدا رۆنی پەرشەوەبووی هەیە، بۆ بادەرکردن و گورجکردنەوەی لەش و بەهارات.

٤. رەشکە (حبة البركة= حبة سوداء = شونيز) له تۆوەکەیدا، رۆنی پەرمشەوەبووی نیگلیۆن و مادەی تاڵ هەیە، بۆ چارەکردنی بەرهەنگ (الربو) و بەڵغەم دەرکردن و بەهارات.

٥. حیل (حبهان= هال)، بەرەکەی رۆنی پەرشەوەبووی (بورنیول و لیمۆنین)ی تیادایە بۆ بادەرکردن و بەهارات.

٦. گیادینار (حشيشة الدينار): تۆیزی گوڵەکەی، رۆنی پەرشەوەبووی (هیومیولین) و تانتن و مادەی رێسینی بۆ دروستکردنی بیرە و خەوێنەرێکی سووکەڵە و دامرکاندنەوەی ئێش و ئازار.

٧. گیالیمۆ (حشيشة الليمون) گەڵاکەی رۆنی پەرشەوەبووی (ستراڵ)ی تیادایە، بۆ کرم دەرکردن و پیشەسازیی عەتر و سابوون.

٨. گوڵبەندی شاخی (رۆزماری)، گەڵاکەی رۆنی پەرشەوەبووی (بورنیول و سینول) تیادایە، بۆ بادەرکردن و تام خۆشکردنی خواردەمەنی و پیشەسازیی عەتر.

٩. رێحانە، گیایەکە، هەمووی رۆنێکی پەرشەوەبووی (کافور و لینالول)ی تیادایە. بۆ بادەرکردن و میز پێکردن و چارەکردنی رۆماتیزمە و پیشەسازیی عەتر.

١٠. جاترە (زعتر)، گەڵا و سەرگوڵەکانی، رۆنێکی پەرشەوەبوو واتە (ثیمول) ی تیادایە، بۆ بەهارات و بادەرکردن و ژانەسك و کرم دەرکردن و پاکژکردنەوە و غەرغەرە.

١١. شوێت (شبت)، بەرەکەی رۆنێکی پەرشەوەبوو (کارفون و لیمونین)ی تیادایە، بۆ ئازار شکاندن و بادەرکردن.

١٢- بیبەری رەش (فلفل أسود) بەرمەکەی رۆنێکی پەرشەوەبووی (پیپرین Piperine)، بۆ بەهێزکردن و نیشتیاکردنەوە.

١٣- دار چینی (قرفة)، توێکڵی (گەڤی) قەدەکەی رۆنێکی پەرشەوەبووی (ئەلدیهایدی سینامیکی)ی تیادایە. بۆ بادەرکردن و بۆنخۆشکردن و شکاندنی ئێش و ئازاری ددان.

١٤- مێخەك واتە قەنەفل (قرنفل)، خونچەی گوڵەکەی رۆنێکی پەرشەوەبوو (یوجینۆل)ی تیادایە بۆ شکاندنی ئازاری ددان.

١٥- یوکالیبتۆس (کافور)، گەڵاکەی رۆنێکی پەرشەوەبووی (سینو و یوکالیبتۆڵ)ی تیادایە. بۆ چارەکردنی سووتانەوەی قورگ و لووت و بە شێوەی پاکژکەرەوە (مطهر) و دروستکردنی سابوون.

١٦- کەراویە (کراویة)، بەرمەکەی رۆنێکی پەرشەوەبووی (کارفون و لیمۆنین)ی تیادایە، شەربەتێکی خۆراکییە بۆ منداڵان و بادەرکردن و نیشتیاکەرەوە و زراو دەردان.

١٧- کەرەوز (کرفس)، گیایەکە تۆوەکەی رۆنێکی پەرشەوەبوو (لیمونین و سیلینین)ی تیادایە. بۆ هێمنکردنەوەی کۆئەندامی دەماری و بەهێزکردنی هێزیی رەگەزی (لە پیاودا) و بادەرکردن.

١٨- گژنیژ (کزبرة)، بەرمەکەی، رۆنێکی پەرشەوەبووی (لینالول و بینین)ی تیادایە بۆ بادەرکردن و ئازارشکاندن و بەهارات.

١٩- زیرە (کمون)، بەرمەکەی رۆنێکی پەرشەوەبووی (ئەلدیهایدی زیرە)ی تیادایە، بۆ بادەرکردن و بەهارات و ئازارشکاندان.

٢٠- لاوەنتە (لاوند)، سەرگوڵەکانی رۆنێکی پەرشەوەبووی سرکاتی (خلات) لینالولی تیادایە، بۆ وریاکردنەوەی دەمارەکان و پیشەسازیی عەتر.

٢١- نەعنای بیبەری (نعناع فلفلي)، گەڵا و سەرگوڵەکانی رۆنێکی پەرەشەوەبووی (مینثول و بیثین و تانین)ی تیادایە، بۆ بادەرکردن و ئازارشکاندن و دروستکردنی حەڵوا و عەتر.

٢٢- گوڵەباخ (ورد)، پەڕەی گوڵەکان، رۆنێکی بۆنخۆشی (جیرانیول و سترونیلول)ی تیادایە، بۆ پیشەسازیی عەتر و خۆشکردنی تامی دەرمانە تاڵەکان.

٢٣- یاسەمەن (یاسمین)، پەڕەی گوڵەکانی، رۆنێکی بۆنخۆشی تیادایە بۆ دروستکردنی عەتری گرانبەها.

٢٤- رازیانە (أنیسون = نیسون)، بەرمەکەی رۆنێکی بۆنخۆشی (ئەنیسول و میثیل شافیکول)ی تیادایە بۆ بادەرکردن و ئازارشکاندن و میز پێکردن و پترکردنی دەردانی زراو.

دووەم: نیمچە قلیەییەکان (ئەلکالۆیدەکان) (القلویدات أو أشباه القلویات Alkaloids) ئەلکالۆیدەکان و ئەو رووەکانەی کە تیایاندا هەن، گرینگترین کۆمەڵەن لە جیهانی دەرمان و چارەکردن بە دەرمان، چونکە زۆربەیان ئەگەر نەڵێین هەموویان، کارێکی ئاشکرا دەکەنە سەر لەشی زیندەوەرەکان، گەرچی ئەگەر بە برێکی زۆر کەمیش لە رووەکەکەدا هەبن. دۆزینەوەی کۆمەڵی ئەلکالۆیدەکان، لە رووەکدا بە جیاکردنەوەی ئەلکالۆیدی مۆرفین (Morphine) لە رووەکی

خاشخاش Paparer لە ساڵی ١٨١٧دا هەندێك سەرچاوە دەڵێن ١٨٠٣، لەلایەن زانای ئەڵمانیایی سەرتێنەر Surternerەوە دەستی پێ کرد. لەو کاتەوە گەلێك کرداری جیاکردنەوەی ئەلکالۆیدی تر، دوابەدوای یەکتری هاتن، ئەمانە ژیانی ملیۆنان کەسیان لە نەخۆشیی ئاڵۆز رزگار کرد، وەکو ئەلکالۆیدی سترکنین ساڵی ١٨١٨ و کنین Quininie ساڵی ١٨٢٠و کونین ساڵی ١٨٢٧و نیکۆتین Nicotine ١٨٢٨و ئەترۆپین Atropine و هایوسیامین Hyoscyamine و کۆلچیسین Colchicine. ١٨٣٣و ئیمیتین Emetine و کافائین Caffeine هەتا وای لێ هات ناوە زانستییەکانیان بە پاشگری ine کۆتایی دێت و کۆمەڵەی ئەلکالۆیدەکان مەقامێکی گرینگیان لە نێوان زانا و دەرمانسازەکان و کیمیاگەرەکاندا داگیر کرد، ئێستا ژمارەی ئەو ئەلکالۆیدانەی کە ئامادە کراون لە دوو هەزار زیاترە. ئەلکالۆیدەکان ئاوێتەی ئەندامی نایترۆجین (لە کاربۆن و هایدرۆجین و نایترۆجین و ئۆکسجین پێك هاتووە) تفتن، بنەڕەتەکەیان لە رووەکەوەیە، بە زۆری بێ رەنگ و بێ بۆنن، شێوەی بلووریی و رەقن، تامێکی تاڵیان هەیە لە کلۆرۆفۆرم ئەلکهولدا دەتوێنەوە، لە ئاودا ناتوێنەوە، یان کەمێك دەتوێنەوە. زۆربەی ئەلکالۆیدەکان ژەهرن (بۆ خواردن)، بە زۆری لە مەیدانی پزیشکیدا بەکار دەهێنرێن، لەم لیستەیەدا گرینگترینی ئەو رووەکانە پێشان دەدەین کە ئەلکالۆیدیان تیادایە:

١. رووەکی بەلەدۆنا (Atropa belladonna) لە گەڵا و سەرگوڵەکانیدا، ئەلکالۆیدی هیوسیامین Hyoscyamine ئەترۆپین و (Atropine)، بلادینین، ئێش و ئازار کەم دەکاتەوە، بیلبیلەی چاو فراوان دەکات.

٢. کەڕووی ئێرگۆت (أرجوت Claviceps purpurea, ergot) کەڕووی ئەلکالۆیدی ئێرگۆتامین (Ergotamine) ئێرگۆمیترین Ergometrine، سەرچاوەیەکە بۆ بەدەستهێنانی ئەلکالۆیدە جیاوازەکان بۆ نەخۆشیی شەقەسەر (صداع النصفي) و وەستاندنی خوێنبەژانی منداڵدان (الرحم).

٣. تلیاك (أفیون) لەخاشخاشەوە Papaver somni ferum codine, morphine شیراوگە وشکەکەی ئەلکالۆیدی مۆرفین و کودایین و پاپڤیرینی Papaverine تیادایە، سڕکەرە و ئازار دەشکێنێت.

٤. رووەکی قاوە (بن) Coffea تۆوەکەی ئەلکالۆیدی کافائینی تیادایە هاڕراوەی تۆوەکەی لە ئاودا دەکوڵێنرێت بۆ گورجکردنەوەی کۆئەندامی دەماری.

٥. تووتن (تبغ Nicotiana Tobacum) گەڵاکانی ئەلکالۆیدی نیکۆتین (Nicotine)ی تیادایە لە دروستکردنی جگەرە و دەرمانی قەڵاچۆکردنی مێرووودا بەکاردێت. ژەهرینە.

٦. هەنار Punica granatum توێکڵەکەی ئەلکالۆیدی بلیتیارین و تانین، بۆ گیرکردن و چارەکردنی سکچوون و دەرکردنی کرم.

٧. چایی (شایی Camellia sinensis) گەڵاکەی ئەلکالۆیدی کافائین (Caffeine) و ثیوبرۆمین (Theobromine) بۆ وریاکردنەوە و گیرکردن.

٨. کاکاو (Theobroma cacao) تۆوەکەی ئەلکالۆیدی تیوبرۆمین (Theobromine) وریاکەرەوە و

خۆراكە لە دروستكردنی چوكلێتدا بەكار دێت.

سێیەم: گلایكۆسایدەكان (الكليكوسيدات= الحليكوسيدات Glyco sides= Glucosides)

گلایكۆسایدەكان كۆمەڵێكن لە كۆمەڵەكانی ئاوێتە ئەندامییەكان، بەشێكی گرینگ لە مادە كاریگەرەكانی رووەكە پزیشكییەكان پێك دەهێنن. بە هۆی مادە ترشەكان و بەكاری ئەنزیمەكان شی دەبنەوە و دەبن بە دوو مادە:

١. جۆرێك یان زیاتر شەكر پێی دەگوترێت گلایكۆن (جليمۆن Glycon) وەكو شەكری رامنۆز Rhamnos... هی تر.

٢. مادەیەك یان زیاتر لە مادە ناشەكرییەكان پێی دەگوترێت ئەگلیكۆن Aglycon..

سیفەتەكانی گلایكۆسایدەكان:

١. مادەیەكی رەقی بلووری یان نابلووریی بێ رەنگن.

٢. بە شێوەیەكی گشتی لە ئاو و ئەلكهولدا دەتوێنەوە، بەڵام لە ئیثەردا ناتوێنەوە، هەندێكیشیان لە ئەسیتۆنە كلۆرۆفۆمدا دەتوێنەوە.

٣. بەرش نابنەوە.

٤. تواوەی زۆریەیان لە ئاو و ئەلكهولدا تامەكەی تاڵە.

سوودەكانیان:

سوودی گلایكۆسایدەكان لە مەیدانی پزیشكێتیدا لە سوودی ئەلكالۆیدەكان كەمتر نییە، بۆ نموونە ئەو گلایكۆسایدانەی كە لە رووەكی گوڵە رەحەتی (الزهرة القمعية) واتە دەسكێشی رێوێدا (قفاز الثلعب) هەن. بۆ چارەكردنی نەخۆشییەكانی دڵ بەكار دەهێنرێن. جاران بۆ بەهێزكردنی دڵ، لەلایەن ئیرلەندییەكانەوە بەكار دەهێنران و لە ساڵی ١٧٨٥دا پیشەی پزیشكیەتی (مهنة الطب) ددانی بە سوودەكانیاندا ناوە، هەروەها كۆمەڵەی گلایكۆسایدەكانی (ئەنثراكینون) كە لە كۆمەڵەی تاوگەكاندا (النبقيات) هەن بەشێوەی دەرمانی خاوكەرەوە (ملين) و رەوانی بەكار دەهێنرێن و گلایكۆسایدی سنیگرین) كە لە خەرتەلەی رەشدا (خردل أسود) هەیە كە بۆ وورووژاندنی (مهيج) و پاكژكردنەوە مطهر) بەكار دێت و گلایكۆسایدی رۆتین (...Rutin gly) كە لە گەنمی رەشدا (الحنطة السوداء) هەیە، بۆ بەهێزكردنی دیواری بۆریی خوێن و وەستاندنی خوێنهژان. جگە لەو گلایكۆسایدانەی كە لە رووەكی سینەمەكی (سنامكی Senna) و كاسكارا Cascara و رێواسدا (راوند Rhubarb) هەن و بۆ رەوانكردن بەكار دەهێنرێن، بۆ نموونە:

١. رووەكی پیازە مشكانە (بصل الحنصل Urginea- maritma) سەلكەكەی گلایكۆسایدی سیلارین (م، ب) Scillarenی تیادایە، بۆ بەهێزكردنی ماسوولكەكانی دڵ و چاككردنی لێدانی دڵ و بەڵغەم دەركردن.

٢. رووەكی دارسیواك (خلة بلدي Ammi visnaga) بەرەكەی، گلایكۆسایدی خلین Khelline و خیلول

Khellol و فزناجین، بۆ چارەکردنی بەردی گورچیلە و ڕێبازەکانی میز.

٣. سینەمەکی (سنامكي Cassia acutifolia) گلایکۆسایدی سنیوزید Sennoside (أ، ب) رەوانکەرێکی بەهێزە.

٤. تاڵی شاری (صبر Aloevera) گەڵاکانی گلایکۆسایدی ئەلویین Aloin، ئەلوامودین Aloe emodin، تیادایە، رەوانکەرێکی بەهێزن.

٥. ژاڵە (دفلة Oleander) گەڵاکانی گلایکۆسایدی نیبرین و ئەلباندرینیان تیادایە، بۆ بەهێزکردنی ماسوولکەکانی دڵ.

٦. بی (صنصاف Salix)، گەڵاکانی گلایکۆسایدی سالسین (Salicin)یان تێدایە. بۆ چارەکردنی رۆماتیزمە.

٧. بەڵەك (عرق سوس= Glycyrrhiza)، رەگەکەی گلایکۆسایدی گلیسوهنرین Glycyrihiizin.

چوارەم: تانینەکان (التانينات = الدباغيات Tannins)

پێشیان دەگوترێت مادە گیرکەرەکان (المواد القابضة) کۆمەڵە ناوێتەیەکن پێکهاتێکی کیمیایی ئاڵۆزیان هەیە. نایترۆجینیان تیادا نییە، لە زۆربەی ڕووەکەکاندا هەن. نابلوورین، لە ئاو و ئەلکهول و گلیسیریندا دەتوێنەوە، کە لە ئاودا دەتوێنەوە گیراوەیەکی تام تفت و گیرکەر پەیدا دەکەن. ئەگەر بەر هەوا بکەون رەنگەکەیان رەش دادەگەرێت. لە مەیدانی پزیشکیدا بە شێوەیەکی گیرکەر بۆ چارەکردنی رەوانی و برین و سووتاوی و سووتانەوەی ریخۆڵە، جگە لەوەی کە لە دەباغکردنی پێستە و دروستکردنی مەرەکەبدا بەکار دەهێنرێن وەکو:

١. ڕووەکی (راتانيا Krameria triandra) رەگەکەی تانین، ترشی کیرامیرك، شەکر، مادەیەکی گیرکەرە بۆ چارەکردنی سکچوون و بۆ لەدەموەردان (مضمضة).

٢. چای (شای Camillia sinensis)، گەڵاکانی تانین کافائین و بە ڕێژەی ١-٤٪، تیۆبرۆمینیان تیادایە، وریاکەرەوە و گیرکەرە.

٣. مازوو (عفص Quercus infectoria) گۆیکەکانی ترشی تانیك ٥٠-٧٠٪، ترشی گالیك و نیشاستە و مادەی رێسینی تیادایە، گیرکەرە (قابض).

٤. هاما مالیس (Hamamelis) گەڵاکانی تانین و شەکر و رۆنی پەرشەوەبوو، بۆ چارەکردنی مەیاسیری و کوتران (كدمات سطحية).

پێنجەم: رێسینەکان (راتنج Resin= Rosin) ناوێتەیەکی ئاڵۆزن دەشێت لە کاربۆهێدراتەکانەوە پەیدا بووبن، بە زۆری لەگەڵ رۆنی پەرشەوەبوو و زەمقدا هەن، لە ئاودا ناتوێنەوە، لەبەر ئەوە ڕووی شت لە ئاو و شێ دەپارێزن. بۆ پاراستنی برین لە بۆگەنبوون و دەوری مادەیەکی پاکژکەرەوە (مطهر Antiseptic) دەبینن. گرینگترین ئەو ڕووەکانەی کە مادەی رێسینی (راتنجی)یان تیادایە.

١. گوژاڵك (حنظل Colocynth)، کرۆکی بەرەکەی رێسینی (کۆلۆسنسین)ی تیادایە، رەوانکەرێکی بەهێزە

٢. بیبەر (شطة Capsicum)، بەرهەکەی ڕێسینی (کاپسیاسین)ی تیادایە، بۆ پترکردنی ئیشتیای خواردن و چارەکردنی ڕۆماتیزمە.

٣. کاژ (صنوبر Pine) ڕۆنی تەریەنتین لە قەدەکەی دەردەهێنرێت بۆ دروستکردنی قەڵەم.

٤. حەشیشە (قنب Hemp= Cannabis- sativa) سەرگوڵەکانی ڕێسینی کانابینون و کانابینول، بۆ خەواندن و کەمکردنەوەی ئێش و ئازار.

میوە= فیقی:

الفواکة (Fruits)

میوە بە خۆراکێکی نموونەیی دادەنرێت، چونکە هەرسکەر و بووژێنەرەوەیە و دژی ژەهراویبوونە لە ـشدا. لەش راستەوخۆ سوودی لێ وەردەگرێت. سروشت میوەی وەکو خۆراکێکی نموونەیی پێشکێش بە ـرۆڤ کردووە. پزشکە پسپۆڕەکان، باوکان وا ڕادەسپێرن کە میوە بکەن بە خۆراکێکی سەرەکی بۆ منداڵەکانیان، چونکە میوە لە شیرینی و چوکلێت و کولیچە باشترە، جگە لەوەی کە میوە لە هەمان کاتدا بە دەرمانیش دادەنرێن، بۆ نموونە: ئەو کەسەی کە تووشی نەخۆشیی سیل بوویێت، بادەم و هەنجیری ـدرێتێ. خەستەخانەیەك هەیە پێی دەگوترێت (جونفبورت)، ئەو نەخۆشانە پەنای بۆ دەبەن کە پزیشك ـستی لێ شتوون، لەوێدا بە میوە و خۆراکی سروشتیی وەکو سەوزە و گەنمی کرە نەکراو چارە دەکرێن، وەکو ئەو نەخۆشانەی کە تووشی سووتانەوەی پەردەی دڵ و مۆماوی (ڕیشاڵاوی) بوونی جگەر و ـرەدوویی بەتین دەبن. بەم ڕێگەیە لە ماوەی چەند مانگێکدا، چاك دەبنەوە. بەڵام پێویستە میوە زۆر بە چاکی بشۆرێتەوە و بەهێی توانا بە توێکڵەکەیەوە بخورێت.

میوە بەرگری دەدات بە لەش دژی نەخۆشی، وەکو میوەی گوێز و سێو، چونکە میوە بڕێکی زۆری لە ڤیتامینەکان و خوێیەکانی تیادایە. لە ئەنجامی تاقیکردنەوەوە دەرکەوتووە کە ترشە ئەندامییەکانی ناو میوە، بۆ نموونە (ترشی لیمۆ)، میکرۆب دەکوژێت، وەکو میکرۆبی گرانەتا، بە مەرجێك ئەو میوەیە جوان بشۆرێتەوە، جگە لەوەی بۆ نەهێشتنی قەڵەوی و گرفت و قەبزی باشە.

مزرەمەنییەکان

(الحمضیات = citrus)

کۆمەڵە دار و دەوەنێکە پرتەقاڵ و لیمۆ و لالەنگی و کەبات و گرێپ و فروت دەگرێتەوە. زۆربەی ئەم بەرانە بۆ خواردن دەشێن و زۆریش دەروێنرێن، تامەکەیان شیرین یان ترشە، ڕاستەوخۆ دەخورێن یان دەکرێن بە شەربەت یان لە دروستکردنی مەیە نائەلکهولییەکاندا (المشروبات غیر الکحولیة Soft drink) بەکار دەهێنرێن. ناوی ئەم بەرانە شەکر و ترشی ستریك (Citric acid) و ترشی ئەسکۆربیك (حامض الاسکوربیك (Ascorbic acid)ی تیادایە، کە بڕێتییە لە ڤیتامین (C) (Vitamin-c). کەمیی ئەم ڤیتامینە دەبێتە هۆی نەخۆشیی ئەسکەربوت (أسقربوط Scurvy). لەبەرئەوەی لێپرسراوەکانی دەریاوانی (بحریة)ی بەریتانیایی لە ساڵی ١٧٩٥دا خواردنەوەی ئاوی لیمۆیان کرد بە کارێکی تۆبزی (إجباري) لەبەر ئەوە ئەم نەخۆشییە لەناو دەریاوانەکاندا نەما. هەروەها بەری مزرەمەنییەکان لە دروستکردنی

مرەبا و مارمەلاتدا (Marmalade) بەکار دێن یان توێکڵەکانیان شەکری پێوە دەکرێت (القشر المسكر Candiedpeel). جۆرە پرتەقاڵێك هەیە پێی دەگوترێت بێرگامۆت (برجاموت Bergamot) لەبەر ئەو رۆنە دەرووێنرێت کە لە توێکڵەکەیدا هەیە و لە دروستکردنی عەتری بێرگامۆتدا بەکار دێت. ئەم درەختانە هەموویان (یەکێکیان نەبێت) هەردەم سەوزن. گەڵاکەیان لە پێست دەچێت، گوڵەکەیان سپی و بۆن خۆشە، لە ناوچە گەرمەکاندا دەرووێنرێن، چونکە بەرگەی زستانی سارد و بای بەهێز ناگرن، دەبێت بەباشی ئاو بدرێن، لە ئاستی رووی دەریا دەرووێنرێن، لە بەرزاییی (٣٣٠) مەتر لە رووی دەریاوە نارووێن. لەو دەچێت بنەڕەتی مزرەمەنییەکان رۆژهەڵاتی ئاسیا بێت، بەڵگە هەیە بۆ ئەوەی کە لە زۆر کۆنەوە دەرووێنرێن، بەر لەوەی ئەوروپا بیانناسێت کەبات (کباد= أترج) تەنیا مزرەمەنییەك بوو کە لەلایەن رۆمانییە کۆنەکانەوە ناسراوە، لیمۆ و نارنج لە سەدەی یازدەمدا لە ناوچەی دەریای سپیی ناوەڕاستدا دەرکەوتوون. عەرەبەکان لە ناوچەی رۆژهەڵاتەوە هێناویانە، هەروەها پرتەقاڵ لە ناوچەی دەریای سپیی ناوەڕاستدا لە سەدەی شازدەمدا بەرێگەی دەستکرد رووێنراوە، واتە دووڕەگاندن (التهجين)، گەلێك تەرحی تازە لە مزرەمەنی هێنراوەتەوە ئاراوە، بۆ نموونە وەکو لیمۆی هیندی (گرێپ فروت) و پۆمیلۆ (Pummelo). ئێستاکە ئیسپانیا و بەرازیل و ئیسرائیل و باشووری ئەمەریکا و وڵاتەکانی ناوچەی سپیی دەریای سپیی ناوەڕاست (هەروەها عێراق) بڕێکی زۆر لە مزرەمەنی بەرهەم دێنن.

رووەك لە پیشەسازیدا:

بەرلەوەی مرۆڤ سوودی مەعدەنەکان بزانێت، بە ماوەیەکی دوور و درێژ رووەکی بەکار هێناوە. بۆ نموونە لە چەرخی بەردینی نوێدا (العصر الحجري الحديث = Neolithic age) واتە بەر لە چوار هەزار تا هەشت هەزار ساڵ، مرۆڤ دەزووی پەتیی ئەوتۆی بەکار دەهێنا کە لە بەرهەمی رووەك دروست کرابوو، ئەمەش لەو قاپ و ئامانە گڵینانەدا دەرکەوتووە کە سەر بەو چەرخەن، کە وێنەی کڵافە دەزووی بادراویان لەسەر نەخش کراوە. لە هەمان کاتدا هەندێك قوماشیشیان هەبووە کە بە نارێك دروست کراوە، واتە بەر لە ٦ هەزار ساڵ مرۆڤ شارەزاییی لەبارەی سوودی رووەکەوە هەبووە. لەگەڵ گەشەکردنی ژیاندا، ئادەمیزاد ئەوەی بۆ دەرکەوتووە کە دەتوانێت بە چەند رێگەیەك سوود لە رووەك وەربگرێت، لە بەدەستهێنانی خۆراك و تەختە، شەکر، رۆن، لاستیك و دەرمانسازێتی. مرۆڤ هەر لە کۆنەوە و تا ئێستاش بۆ دەرهێنانی دەرمانی پزیشکیی گرینگ سوود لە رووەك وەردەگرێت، لە ئەنجامی ئەوەشدا گەلێك وەرشە و کارگەی بۆ ئەم مەبەستە دامەزراندووە.

ئەو رووەکانەی کە ریشاڵ دێننە بەرهەم:

ئەو رووەکانەی کە لە قەدەکانیانەوە ریشاڵ دێننە بەرهەم بۆ دروستکردنی پەت و قوماش بەکار دێن، وەکو کەتان (Flax) و گوش (قنب Hemp) گوێنی (جوت Jute) یان لە گەڵاکانیانەوە، وەکو سیزال (Sisal) یان لەو مووانەی کە وان بە تۆوەکانیانەوە وەکو لۆکە.

رووەك لە قوماشدا:

لە سەرەتای سەدەی پێشوودا، بەر لە (١٦٠) ساڵ، لە وڵاتە پێشکەوتووەکاندا جلوبەرگی پیاوانە لەم کەرەسە خاوانە دروست دەکران: خوری ٧٨٪، کەتان ١٨٪ لۆکە ٤٪، بەڵام ئەمڕۆ رێژەکان بە تەواوی

جیاوازن: لۆکە ٧٤٪، خوری ٢٠٪، کەتان ٦٪، بەمە قوماش لە ریشاڵی رووەك گرینگییەکی زۆری پەیدا کردووە، لە قوماشی ریشاڵی دەستکرد زیاتر پەسند دەکرێن، وەکو کەتان (Linen) گوش و لۆکە.

سەوزە، خۆراك و دەرمان و چارەکەرە:

سەوزە = سەوزەوات

خضروات = بقول (Vegetables)

سەوزە ئەگەر بەباشی ئامادە بکرێت، تەنها ئەوە نییە کە بەهایەکی خۆراکیی مەزنی هەیە، بەڵکو بۆ چارەکردنی نەخۆشیش سوودی هەیە. سەوزە چەند مادەیەکی ئەلکالۆیدی (قلویات) تیادایە، کاری ترشە زیانبەخشەکان، دوای کرداری هەرس، بەتاڵ دەکەنەوە. لەبەر ئەوە، دەدرێت بە منداڵان، بۆ پرکردنەوەی ئەو کەموکورییانەی کە ئەنجامی تەنیا خواردنەوەی شیری دەستکرد و وشکەوە پەیدا دەبن، چونکە شیر برێکی باشی لە کانزای ئاسن تێدا نییە. خۆ ئەگەر باسی خوێی کانزایی و ڤیتامینەکان بکەین، دەبینین کە کوزەڵە ئایۆدینی تیادایە و مەعدەنووس و گێزەر ڤیتامین (A)یان تێدایە، کە بەرهەڵستیی هەندێك نەخۆشی دەکەن و یارمەتیی گەشەکردنی لەش دەدەن و ئارەزووی مرۆڤ بۆ خواردن پتر دەکەن. لە کۆندا یۆنانی و رۆمانییەکان پۆڵکەیان (بزالیا) کردووە بە خۆراك بۆ مرۆڤی پیر و ئەو کەسانەی کە تووشی نەخۆشیی گەدە دەبن. ڤیتامین (A) لە سپێناخ و کەلەرم و کاهوو و کەرەوز و سڵقدا زۆرە. ڤیتامین (B) کە پێی دەگوترێت تیامین (Thiamine) لەناو فاسۆلیا و پۆڵکەی سەوزدا زۆرە. ڤیتامین (B2) کە پێی دەگوترێت رایبۆفلاڤین (Riboflavin) لە فاسۆلیا و پۆڵکەی وشك و تەردا زۆرە، ڤیتامین (C)ش کە پێی دەگوترێت ترشی ئەسکۆربیك (Ascorbic acid) و یارمەتیی دروستبوونی ئێسك دەدات، لە تەماتە و خەیار و بیبەردا زۆرە. لە ئەنجامی تاقیکردنەوە نوێیەکانەوە دەرکەوتووە کە پۆڵکەی سەوز و تازە (تەڕ) ئاسانترین و خێراترین سەوزەیە لە لایەنی هەرسەوە. جگە لەوەی کە سەوزە مادەی کۆلیسترۆڵی تیادا نییە، ئەو کۆلیسترۆڵەی کە دەبێتە هۆی رەقبوونی خوێنبەرەکانی لەش، هەروەها سەوزە بۆ چارەکردنی قەبزی باشە، چونکە ریشاڵی (ألیاف) تیادایە، بەتایبەتی سپێناغ. بەڵام سەوزە برێکی کەمیان لە مادەی کاربۆهیدرات و نیشاستەی تیادایە، لەبەر ئەوە بۆ خۆراکی ئەو کەسانە باشن کە تووشی نەخۆشیی شەکر دەبن.

ئەو کانزایانەی کە لە سەوزەدا هەن:

١. توخمی کالیسیۆم: کە لە دروستبوونی ئێسك و دداندا بەشداری دەکات، لە گەڵای کەلەرم و کاهوو و سپێناغدا زۆرە.

٢. توخمی فۆسفۆر: لە دروستبوونی ئێسك و دداندا بەشداری دەکات، لە پۆڵکەی وشك و تەڕ و مەعدەنووس و شەکرۆکە (خرشوف)دا هەیە.

٣. توخمی پۆتاسیۆم: رێژەی ترشی لە لەشی مرۆڤدا رێك دەخات، لە پەتاتە و پۆڵکەی وشکدا زۆرە.

٤. ئاسن: بۆ دروستبوونی هیمۆگلۆبینی خوێن باشە، لە گەڵای سڵق و سپێناغدا زۆرە.

جگە لەوە رووەکی تەبولە (Tabbouli salad) و سرکە (Vinegars) و پەنیر (Cheese) و مایۆنیز

(Mayonnaise) و سۆس (sauce) و پاستا (Pasta) و هەنگوین و جەلی (Jelly) و مرەبا (Jam)ی لێ ئامادە دەکرێت.

لە جۆرەکانی گژوگیا چایی و قاوە و شەراب و حەتحەتۆکە- Sachets و تۆپی بۆنخۆش (کرات عطریة)- (pomander balls) و مۆم و عەتر و سابوون و کرێم و دەرمانی ئارایشت و ماکیاج (Make up) و شامپۆ- (Shampoo) و بۆیەی سەر (Hair colors) و شۆرەی قژ (Hair rinse) و سووراو (أحمر شفایف Lipstick) و دەرمانی سێبەری چاو (ظل العین Eye shadow) و بۆیەی نینۆك (Nail polish) و چەپکە گوڵ (Bouquets) دروست دەکرێت.

دارستان و دارتاشین:

دارستان گرینگییەکی زۆر و ڕۆڵێکی چالاکی لە ژیانی ئابووری و کۆمەڵایەتیی میللەتاندا هەیە. دەوڵەتەکانی جیهان دەستیان کردووە بەوەی زیاتر بیر لە پێویستیی ئامادەکردنی بڕی زۆرتر لە مادەی خۆراکی و کەرەسەی خاو بکەنەوە، لەمانەش تەختە و بەرهەمەکانی تری درەخت، چونکە ژمارەی دانیشتوان هەتا بێت بەرەو زیاتر دەڕوات. ترسان لە تەنگ و چەڵەمە و ئارەزووکردنی بەرزکردنەوەی ئاستی ژیان بوونە هۆی ئەوەی کە ڕێگەی پێویست بۆ پاراستن و باری گونجاو بۆ گەشەکردنی دارستان دابنرێت، چونکە دارستان سوودی لە پارێزگاریی زەویدا هەیە، ناهێڵێت هەرەس بهێنێت و لە نیشتنی (ترسبات) گڵ و خۆڵ بەرەو ڕوویار و جۆگەکان و عەمارەکان کەم دەکاتەوە، جگە لەوەی کە کەش فێنك دەکاتەوە و خەڵکی بەرەو هاوینەهەوارەکان ڕادەکێشێت. سەرەڕای تەختە هێنانە بەرهەم، بۆ مەبەستی پیشەسازیی هەمەجۆرە و باربۆکردنی بازاڕی خۆماڵی و کەمهێنانی لە دەرەوەی وڵاتەوە، لەسەر ڕۆشنایی ئەمە دەتوانین بڵێین کە سوود وەرگرتن لە دارستانی هەمەجۆرە گرنگییەکی زۆری هەیە بە نیسبەت ئەو سەرچاوە (موارد) سروشتییانە کە پایەیەکی گرینگ لە پایەکانی ئابووریی نیشتمانی پێك دەهێنن، مەبەستیش لێرەدا، بایەخدانێکی تایبەتییە بە دارستانە سروشتییەکان، جگە لە فراوانکارییەك لە ئامادەکردنی دارستانی دەستکرددا، ئەمەش هەموو بە ڕێگەی تەکنەلۆجیی نوێ و بەشێوازی زانیارییانەی ڕاست دەکرێت، بۆ گەیشتن بەو ئامانجانەی لە دارستانەکان چاوەڕێ دەکرێت. چونکە دارستان سامانێکە گرینگیی خۆی هەیە لە ئابووریی نیشتمانیدا، کەرەسەی خاو بۆ پیشەسازییەکان ئامادە دەکات و ئەو ئاوانە گڵ دەداتەوە کە لە دامێنی چیاکانەوە بەرەو شیو و دۆڵەکان دەکشێن. دەشێت ئەو دارستانە دەستکردانەی مرۆڤ لە هەندێك دەوروبەری سروشتیدا دروستیان دەکات، بۆ دارستانی سروشتی نەگونجێن، بۆ نموونە: چالاکیی درەخت ڕواندن لە ناوچە وشکانی و نیمچە وشکانییەکانی جیهاندا، ئەم ناوچانە گەورەترین گیروگرفتن لە بەردەمی مرۆڤی ئێستادا، چونکە ڕووبەرەکەیان نزیکەی سێیەکی ڕووبەری جیهانە و لە (٦٠) دەوڵەتدا هەن، لەبەر ئەوە پرۆژەی درەخت ڕواندن و دارستانی دەستکرد یەکێکە لەو پرۆژە گرینگانەی کە بۆ جێگیرکردنی جۆرە ژیانێکی بەرهەمهێنەر لەو ناوچانەدا دادەمەزرێن. ئەمەش مانای ئەوە نییە کە دارستانی دەستکرد تەنیا هەر دەبێت لە شوێنە وشکەکاندا دروست بکرێت، بەڵکو ئێستا ڕێڕەوی جیهانی بەرەو ئەوە دەڕوات کە ڕووبەری دارستان بەرەو زیاتر ببرێت، تەنانەت لە زەوییە کشتوکاڵییەکانیشدا، ڕێژێمی گەشەپێدان و پەروەردەکردنی

درەختی دارستان لەپاڵ کشتوکاڵدا بە مەبەستی چاککردنی پیتی زەوی باشێتیی کشتوکاڵدا لە هەمان کاتدا بەرهەمهێنانی تەختە و خۆراك، وەڵامێکە بۆ ئەم پرسیارە: بۆچی هەل وەرنەگرین و باشترین شتیش لە زەویدا بەجێ نەهێڵین؟

لەناو دارستاندا زەویی بە پیت هەیە، ئەگەر کشتوکاڵی تیادا بکرێت تا رادەیەکی باش بەرهەمی دەبێت، ئەمەش سوودی باشی بۆ کێڵگەکان هەیە، دارستانە دەستکردەکان (دەستچێنەکان) سەرچاوەیەکی باشن بۆ تەختە و بەرهەمی تەختەی ئەم دارستانانە لە چاو دارستانانی جیهاندا یەکجار زۆرە، ئەم بەرهەمە زۆرەش بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە مرۆڤ خۆی دەستی بەسەر ئەو جۆرە دارستانانەدا گرتووە. چەند کۆنگرەیەکی جیهانی لە بارەی دارستانەوە گیراون، دوا کۆنگرەش لەبارەی دارستانی جیهانی (کوفو)وە بوو کە لە ساڵی ١٩٦٧دا لە ڕۆما گیراوە بۆ دووپاتکردنەوەی گرینگیی دارستان و سوودە ڕاستەوخۆ و ناڕاستەوخۆکانی بووە، چ بۆ دەستکەوتنی تەختە و چ بۆ مەبەستی ڕازاندنەوە و حەواندنەوە یان بۆ جێگیرکردنی خاك و نەهێشتنی ڕاماڵینی بۆ ناو رووبار و جۆگەکان و خۆشکردنی کەش، هەروەها کرێکار خستنە ئیش و یان بۆ لێ دەرهێنانی زەمق و ڕێسین و تەپەدۆر و سوود وەرگرتن لە پاشماوەی هەڵپاچین لە پیشەسازیدا وەکو پیشەسازیی کاغەز و تەختەی پەستێنراو (خشب مضغوط) هەروەك لە هەڵژماری (ڕێکخراوی خواردنی سەر بە نەتەوە یەکگرتووەکان) کۆمەڵەی نەتەوەی یەکگرتووەکان (الأمم المتحدة) FAO ١٩٧٠ دەردەکەوێت ڕووبەری دارستان لە عێراقدا (١.٥) ملیۆن هێکتارە (واتە ٦ ملیۆن دۆنمە). وەکو لە ڕاپۆرتی گشتیی ساڵی (١٩٧٣-١٩٧٤)ی بەڕێوەبەرێتیی گشتیی دارستاندا دەردەکەوێت، ڕووبەری گشتیی زەویی دارستان (بە ڕووبەری لەوەڕگە بەرزەکانی سەروو و ناوچە دارستانەکانەوە)، لە عێراقدا (١٧٧٧٦) کیلۆمەتر چوارگۆشەیە، ئەمەش نزیکەی ٤٪ی هەموو ڕووبەری عێراق دەکات. بەپێی ئەم قەبڵاندنە ڕووبەری دارستانە سروشتییە چیاییەکان دەگاتە ٦ ملیۆن دۆنم (جگە لە ڕووبەری لەوەڕگە بەرزەکانی سەرووی ناوچە دارستانەکان) و ڕووبەری دارستانە چڕەکان بە ٢.٥ ملیۆن دۆنم دەقەبڵێنرێت، لەمەش ٥٠٠ کیلۆمەتر چوارگۆشە برێتییە لە دارستانی کاژی سروشتی (سنەوبەر) لە ناوچەی زاویتە و ئەتروش. ڕووبەری بێشەڵانی کەناری ڕووبارەکانیش بە ٨٠ هەزار دۆنم قەبڵێنراوە. ڕووبەری دارستانە دەستکردەکانیش (دەستچێنەکانیش) لە کۆتاییی ساڵی ١٩٧٧دا بە (٩٥٦٦٣) دۆنم قەبڵێنراوە. لێرەدا باسی جۆرە درەختەکانی دارستانەکانی کوردستان دەکەین:

أ- ڕووبەری دارستانە سروشتییە چیاییەکان برێتییە لە ٦ ملیۆن دۆنم: کە ئەم درەختانەی تیایە:

١. بەڕووی ئاسایی (البلوط الأعتيادي Quercus aegilops).

٢. بەڕووی مازوو (بلوط العفص Quercus Infectoria).

٣. بەڕووی لوبنان (دندار Quercus Libani)

ئەو سێ جۆرە نزیکەی (٨٥٪)ی دارستانی سروشتیی چیایی پێك دێنن، ناو بەناو ئەم جۆرانەشی تیادایە:

١. هەڤریسك (عرعر Juniperus- oxycderus).

٢. ترشی سماق (السماق Rhus- Coriaria).

٣. قەزوان (الحبة الخضراء Pistacia app).

٤. ئەسفەندان (أسفندان Acer- cinerascenes).

٥. گۆێژ (زعرور Crataegus- azarolus)

٦. هەرمێ كێویلە = كرۆسك (الكمثري البرية Pyrus- syriaca).

ئەمە سەرەڕای داری كاژی زاویتە (برووتیا Pinus- brutia) كە لە ناوچەی زاویتە و ئەتروش لە پارێزگەی دهۆك و ئەینەوادا هەن كە ناو بەناو درەختی هەڤریسك و بەڕووشیان تیادایە، ناوچەی كوردستانی عێراق جگە لە (بی و چنار) ئەم درەختانەشی تیادایە:

١. گوێز (جوز Juglans- regia= Walnut).

٢. سوورەچنار (Platanus- orientalis)

٣. چنار (قوغ = حور Poplar, poplus, alba, nigra).

دانیشتوانی ناوچەكە خاوەنی ئەو سێ جۆرە درەختەی پێشەوەن.

درەخت سەرچاوەیەكی باشە بۆ ئەم مادانە:

أ- خەڵووزی رووەكی (فحم نباتي- Charcoal) و خەڵووزی بەردین (Coal) و خەڵووزی ئەنتراسیت (anthracite).

ب- جۆری تەختە:

١. تەختەی موعاكس (خشب رقائقي = أبلكاج = Plywood) بۆ كەلوپەلی ناوماڵ.

٢. تەختەی نیش (timber): بۆ كەلوپەلی ناوماڵ.

٣. تەختەی بنی هێڵی ئاسنینی شەمەندەفەر.

٤. هەویری تەختە (pulp wood) بۆ دروستكردنی جۆران كاغەز و ئاوریشمی دەستكرد.

٥. لەوحی تەختە (خشب منشور = Lumber).

٦. ئاردە تەختە (نشارة الخشب = Sawdust).

٧. تەختەی گرنج گرنج (خشب حبيبي- Hand board).

٨. تەختەی پەستێنراو (خشب مضغوط – Panticle board).

٩. فایبەر (رقاقة ليفية – Fiber board).

مادەیەكە لە پەستاوتنی ریشاڵی تەختە، شتومەكی لێ دروست دەكرێت.

١٠. كۆڵەكە (دار)ی تەلەفۆن (Telephone post- pole –).

١١. فارگۆنی شەمەندەفەر (Rail road cars).

١٢. بەرمیل (Cooperage).

١٣. بەرگ تێگرتن (تغليف Veneer).

١٤. گالیسکە (Vehicle).

١٥. داربەستی خانوو و کۆڵەکە و نێرگە.

١٦. تەپەدۆر (فلين = Cork).

١٧. خۆراك (بەروو و میوە... هتد) پۆشاك و مادەی دەباخکەر (tannin) و زەمق (جەوی– gums) و مادەی ریسینی (راتنج – resins) و لاستیك (مطاط -caoutchouc) و گەزۆ (من السماء -manna) و رەنـگ (صبغة -Pigment) و دەرمـان (عقـاقـير -drugs) و ئەلکهولی مەتیلی (سپرتو– Spirit= Wood alcohol= methanol) و قەترانی تەختە (قطران الخشب – Wood tar) و تـەربـەنـتين Turpentine بـۆ دروستـکـردنـی بـۆیـە و وەرنـیش (Varnish) و کـافـور (Camphor) ی دەستکرددا غازی تەختە یان دار (Wood gas) و رۆنی تەختە (Wood oil).

ج– بۆ سووتەمەنی (وقود – Fuel). لە کۆتاییدا دەتوانین کە سوودی تەختە ئەوەندە زۆرە لە وتارێکی وا بـچـووکدا راڤـە نـاکرێت، لـە کتێبی سامـانـی دارستـانـی جیـهـان (forset rasources of the world)دا وا باسی کراوە کە تێکرای کارکردنی سالانەی تەختە و دار لە جیهاندا نزیکەی (٦٥) هەزار پێ خشتەکی (قدم مكعب)ە.

بەراوێز:

دارستان = لێرەوار (غابة – أحراج – أحراش) بریتییە لە هەر زەوییەك درەختی تیا روابێت (یان رێنرابێت)، بۆ سوود وەرگرتن لـە تـەختـەکـەی یـان پـاراستـنـی داڕووتـانـدنـەوەی زەوی، یـان خۆشکردنی کەش... هتد.

دارستان چەند جۆرێکی هەیە:

دارستان = (غابة – High forest).

جەنگەڵ = (خيس – Coppice).

بێشەلان = أجمة = Plantation.

بە زانیاریی دارستانیش دەگوترێت (علم الحراجة = علم الأشجار Dendrology = forestry).

درەخت رواندن (تشجير = Tree planting = Forestation).

عەتر

(عطر = طيب = Scent = Perfume)

هەموو کەسێك دەزانێت کە عەتر لە گوڵەوە دێت بەلام ئاخۆ چۆن دروست دەکرێت؟ زۆر لە ئێمە هەوڵی ئەوەی داوە کە پەڕەی گوڵەباخ بخاتە بوتڵێك ئاوەوە بۆ ئەوەی عەتری دەست بکەوێت، لە پێش هەموو شتێکدا تۆ پێویستیت بە ئەژادی (جوهر – Essence)ی مادەکە دەبێت، گوڵەکان دەخرێنە ئامرازی

دڵۆپاندنەوە (جهاز التقطير – Still) و لەگەڵ ئاودا دەکوڵێت، کە هەڵمەکە بەرز دەبێتەوە ئارەقەی واتە ڕۆنی (زیت – Oil) گوڵەکان لەگەڵ خۆی دەبات، ئەم ئارەقە یان ڕۆنە، ئەو مادە بۆنخۆشەی تیادایە کە عەترەکەی لێ دروست دەکرێت، کە هەڵمەکە سارد دەکرێتەوە دەدڵۆپێنرێت و ڕۆنە سەرەکییەکە لەسەر ڕووی ئاوەکە دەگیرێت، ئینجا لەگەڵ ئەلکهول تێکەڵ دەکرێت بۆ پێکهێنانی عەتر. عەتر تەنیا هەر لە گوڵی ڕووەك دروست ناکرێت، بەڵکو هەندێك جار لە گەڵا یان بەر، تۆو یان قەد یان تونکڵ، تەنانەت لە ڕەگی هەندێك ڕووەکی تایبەتیش بۆ جێگیرکردنی عەترەکە (واتە بۆ ئەوەی زوو نەبێت بە هەڵم). هەندێك بەرهەمی گیانداری وەکو مسك (Musk)، کە لە گەدەی ئاسکی نێر دەردەهێنرێت، یان عەنبەر (عەنبەر Amber gris) کە لە ریخۆڵەی نەهەنگی سپێرم دەردەهێنرێت، تێی دەکرێت.

بەڵام ئێستا زۆربەی عەترەکان لە مادەی کیمیایی دروست دەکرێن. ئاخۆ ئەوە دەزانیت کە دەشێت پەترۆڵ سەرلەنوێ پێك بهێنرێتەوە بۆ پەیداکردنی عەتری (یاسەمەن– Jasmine)؟ کە گوڵی بۆنخۆش دەچنرێتەوە دەنێرێت بۆ کارگەی عەتر، لەوێ ملیۆنەها تەن گوڵ دەدڵۆپێنرێت کە بایی ملیۆنەها فەرەنك دەبێت، ئێستاکە باسی عەتری بەستەنی (عطور مجمدة) دەکەین: پەڕەی گوڵەکان بۆ ماوەی (٤) هەفتە بە با دەدرێت (تهوية) ئینجا بە دەزگای مژۆك (شفط) دەنێررێن بۆ ژووری جیاکردنەوە (حجرة الفرز)، ئەمەش کۆنترین ڕێگەیە. کرێکارەکان پەڕەی گوڵەکان دەخەنە سندووقی ئەوتۆوە کە پڕە لە تێکەڵاوێك لە بەز (شحم)ی ریخۆڵە و لە ڕۆنی ئاژەڵ (دهن الحيواني). ئەو ڕۆنەی کە تێریێت بە عەترەکە بۆگەن ناکات، ئەم کردارەش پێی دەگوترێت (Enfleorage)، چونکە هەندێك گۆپکەی گوڵە پرتەقاڵی (قداح) تێ دەکرێت، بەم جۆرە عەترەکەیان بەشێوەی مەڵحەم بەدەست دەکەوێت. لەم قۆناغەدا، ئەو پوختانەی کە لە مێو (شمع)ی ڕووەکی و ئاوێتەی عەتری پێك هاتوون دەنێردرێن بۆ ژووری ئەمدیو و ئەو دیوکردن (تقليب). کرداری تێکەڵکردن یان شڵەقاندنەکە (٢٤–٤٨) سەعات دەخایەنێت، ئینجا لەگەڵ گیراوەیەکی ئەلکهولی، لە پلەی گەرمی (٩٠)ی سەدیدا، تێکەڵ دەکرێت بۆ ئەوەی عەترەکەی لێ بگیرێت، دوای ئەوە ئەلکهولەکە دەبێت بە هەڵم لەبنی دەزگاکەدا، پوختەی عەترەکە بەجێ دەمێڵێت، هەر کیلۆیەك لەم عەترە پێویستی بە هەشت ملیۆن و ٣٠٠ هەزار گوڵ دەبێت. هەموو بەیانییەك پەڕەی گوڵی ڕۆژی پێشوو دەکرێتە بەنزینی ئیسەرییەوە (البنزين الايثرى) یان ئیسەری پەترۆڵ (Petroleumether)، بەمەش پوختەیەکی توند پەیدا دەبێت و لە قووتووی بچووکدا دەفرۆشرێت. ئەو گیایانەی کە بۆنی خۆش (عەتر)یان لێ دەردەهێنرێت:

الاعشاب العطرية (Aromatic herbs)

لە کۆنەوە ئەم گیایانە، لەناو ماڵدا، بۆ لابردنی بۆنی بۆگەن بەکارهێنراون. ئێستاکەش هەندێك گیای بۆنخۆش دەکرێنە توورەکەوە و لەناو ماڵدا هەڵدەواسرێن یان دەکرێنە دۆڵابی جلوبەرگەوە، گرینگترین ئەم گیایانەش:

ڕووەکی گوڵەباخ (الورد– Rose) و دەرزیلۆکە (إبرة الراعي Geranium) و ئەکاسیا (Acacia) و عەتری گوڵە پرتەقاڵ (زیت نیرولي– Orange blossom= Neroli) و بیرگاموت (برغموت Bergamot) و سترۆنیلا (Citronella) و گیا لیمۆ (حشيش الليمون – Lemongrass) و خەزێم یان لاوەنتە

Lavender) و وەنەوشە (بنەفسج Violet) و یاسەمەن (یاسمین Jasmine) و مێخەك و قرنفل Carnation و گوڵبەندی شاخی (إكليل الجبل Rosemary) و داری سەندەڵ (شجرة الصندل Sandel wooc) و مۆرد و پێچن (فیجن Rue) و ڤانیلیا و شەویۆ و زەعفەران (زعفران) و سوێسنە (Iris) و زەمەق (Tube rose.

هەندێك عەتری بەناوبانگ:

لاوەنتە (Lavender)، گلامۆر (Glamor)، Mystere de Rochas، ماكس (Maxi)، شامپۆ Shampoo)، شامتوو (Shamtu)، وەن مان شۆ (One man show)، دۆپ (Dop)، ئیمیدیا (Imedia)، ڕیڤدۆر (Reve dor)، كشمیر (Kashmir) كریستیان دیۆر (Christian dior) شانیڵ، عطر الصبا، لومبیر، كیرلان، كاشێت، پاترا، سوارتی پاریسو تاباك. ئێستا، واتە ساڵی ١٩٨٩، (٢٥) وەرشەی عەتر دروستكردن لە بەغدادا هەیە. بەڵام عەتری جۆی (Joy) لە ساڵی (١٩٣٠)ەوە بە گرانترین عەتر دادەنرێت، هەندێك جار نرخی شووشەیەكی (٥) مل^{3}ی گەیشتووەتە (٥٣٠) فەرەنگی فرەنسایی، قازانجی پیشەسازیی عەتر بە پلەی سێیەم دێت دوای ئۆتۆمبیل و وزەی نەتۆم. ئێستاكە پایەتەختی جیهان لە دروستكردنی عەتردا شارێكی بچووكە پێی دەگوترێت گراسی (Grasse) لە باشووری فرەنسادایە.

عەتر لە مێژوودا:

بەكارهێنانی بۆنی خۆش لەگەڵ ژیارە كۆنەكاندا دەستی پێ كردووە، بۆ نموونە: میسرییە كۆنەكان زەقمی هەندێك رووەكی بیابانیان (وەكو رووەكی مایرە) سووتاندووە بۆ ئەوەی كە سوود لە بۆنە خۆشەكانیان وەربگرن. هەروەها فیرعەونەكان بخوریان سووتاندووە بۆ ئەوەی كە دڵنەواییی خواوەندەكانیانی پێ بكەن (وەكو لە وێنەكانی سەر دیواری پەرستگەی- كەرنەكدا دیارە) هەروەها میسرییەكان، بەر لە (٤٥٠٠) ساڵ، بەهاراتیان بۆ مۆمیاكردن (تحنیط) بەكار هێناوە چونكە لەو باوەڕەدا بوون كە بۆنی بۆگەن دەبێتە هۆی بڵاوبوونەوەی نەخۆشی. دەوڵەمەندە رۆمانییەكانیش لەسەر سەرینی ئەوتۆ دەنوستن كە بە رووەكی زەعفەران ناواخن كرابوون و گوڵاویان دەكردە ناوی خۆشتنەوە. لە وڵاتی نێوان دوو رووبارەكەوە (وادي الرافدین) گەلێك جۆر بۆنی خۆشیان بە مەبەستی پزیشكیەتی و نارایشت بەكار هێناوە، بەڵام بە زۆری لە بۆنە (مناسبة) ئایینییەكاندا لە پەرستگەكاندا بەكاریان هێناوە. مێژووناسی بەناوبەنگی یۆنانی (هیرۆدۆتس) دەڵێت (لە بابلدا ١١٧٩) پەرستگە هەبووە، بچووك و گەورە. پەرستگە سەرەكییەكەیان (ساكلا) بووە كە بۆ پەرستنی خواوەند (مردۆخ) بووە، لە دەرەوەی ئەم پەرستگەیەدا دوو شوێن (مذبح) هەبوون، یەكێكیان لە زێڕ بووە كێشەكەی نزیكەی ٣ تەن بوووە، ئەوی تریان گەورە بووە بۆ پێشكێشكردنی قوربانی و سووتاندنی بخورد، بەبۆنەی جێژنی خواوەندەكانەوە شاژن (كیلۆپاترا) بۆنی خۆشی زۆر بەكار هێناوە. لە شوێنەواری (تەپەكوری) نزیك شاری سلێمانی، گەلێك نامراز و دەزگای كیمیایی دۆزراونەتەوە كە لە دروستكردنی عەتردا بەكار هێنراون. وەكو: بوتل بۆ پاراستنی عەتر و نامرازی پاڵاوتن و تێك هەڵدەر (خباطة) و تەرازوو و سەنگ، لەو سەنگانەی كە بەكار دەهێنران: مینا (Mina) كە دەكاتە نزیكەی (٢٩. ٤٩١ گرام)، و شەتڵ (شیقل Shiqlu) كە دەكاتە ١٠/١ی مقاوقا (القا Qa) كە دەكاتە (٨٠) لیتر.



جۆرەکانی گەڵا و بەر و تۆو

نازەرگۆن

(آذريون الحدائق = قوقحان = Marigold)

(ناوە زانستییەکەی Calenula officinalis)

گیایەکە بەشێوەی دەشتەکی لەناو کێڵگە و سەرەڕێدا دەڕوێت. لەبەر گوڵەکەش دەڕوێنێت، نزیکەی ٤٠–٦٠سم بەرز دەبێتەوە، قەدەکەی بە مووی باریك داپۆشراوە، گەڵاکەی شێوە هێلکەیی و درێژکۆڵەیە و دداندارە، بە مووی باریك داپۆشراوە، لە مانگی ئایارەوە هەتا تشرینی دووەم گوڵی زەرد یان پرتەقاڵی دەگرێت. بەشە پزیشکییەکەی بریتییە لە گیا ناسکەکە بەرلەوەی گوڵەکەی بپشکوێت و لە گەڵای گوڵە پشکوتووەکەی. مادەی کاریگەر تیادا بریتییە لە رۆنی پەرشەوەبوو وەك مادەی تاڵی ولۆلەیی تیادایە.

بەکارهێنانی پزیشکیەتی:

أ– لە دیوی دەرەوە: بۆ چارەکردنی برینی بۆگەن و درێژخایەن و مووی پەنجە (ناسور) و ئاوسانی پەنجەی پێ لە ئەنجامی سەرماوە و قڵیشانی گۆی مەمك و دەست، ئەمانە هەموویان بە مەڵحەمی نازەرگۆن چارە دەکرێن. مەڵحەمەکەش بەمجۆرە ئامادە دەکرێت: گەڵای گوڵەکەی دەکوترێت یان ئاوگی گیا ناسکەکەی دەگیرێت و لەگەڵ کەرەی بزندا (بەبێ خوێ) تێکەڵ دەکرێت. ئەم مەڵحەمە بۆ چارەکردنی شێرپەنجەی (سرطان) پێست و لووەکانیش بەکار دێت، لەپاڵ خواردنەوەی ئاوگی گیا ناسکەکەیدا. لە دیوی دەرەوەی لەش: دەتوانرێت بۆیەی (صبغة) ئەم رووەکەش لە جیاتی مەڵحەمەکەی بۆ شتنی برین بەکار بێت. بۆ دروستکردنی بۆیەکە چنگێك لە گەڵای گوڵەکەی دەکرێتە شووشەیەکی سپییەوە، ئینجا نیو لیتر ئەلکهولی پەیتی (٩٥٪) تێ دەکرێت و شووشەکە قایم دادەخرێت و بۆ ماوەی هەفتەیەك دەخرێتە بەر هەتاو، پاشان دەپاڵێورێت و هەڵدەگیرێت. بۆ شتنی برین، کەوچکێکی گەورە لەم بۆیەیە دەکرێتە کوپێك ئاوی کوڵاوەوە.

ب– لەدیوی ناوەوە: چایی گوڵی ئەم رووەکە هۆرمۆنی رەگەزیی (هوس جنسي) تیادایە لەبەر ئەوە بۆ چارەکردنی لاوازیی هێزی رەگەزی لە پیاواندا بەکار دێت و دەبێتە هۆی خێراپێکردنی بێنوێژی لە ئافرەتدا و ئێش و ئازارەکەی ناهێڵێت، بە مەرجێك پێش دەس پێکردنی بێنوێژییەکە بە (٨) رۆژ دەست بە بەکارهێنانی بکرێت. بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ بۆ چارەکردنی شێرپەنجەی منداڵدان و گەدە بەکار دەهێنرێت. لێرەدا کەوچکێکی بچووك لە گوڵی رووەکەکە دەکرێتە فنجانێك ئاوی کوڵاوەوە و هەر دوو سەعات جارێك کەوچکێکی گەورەی لێ دەدرێت بە نەخۆشەکە.

ئاکاسیای سینیگال = ئەقاقی سینیگال

(أکاسیا سینجال = سنط السنغال acacia Senegal)

دەوەنێکی بچووکی دڕکاوییە، گەڵاکەی لە پەڕ دەچێت، لە پەلکی (وريقة Leaf let) بچووك پێك هاتووە، کە باران دەبارێت خێرا گوڵی سپی و جوان لەبنکی گەڵاکانیەوە دەردەکات. لەناوچە بیابانە وشکەکاندا دەڕوێت بە تایبەت لە باکوری ئەفریقیادا. بەرهەمێکی بازرگانیی گرینگی لێ دەردەهێنرێت کە پێی

دەگوترێت زەمقی (کەتیرە) عەرەبی (الصمغ العربي= Gum arabic).

ئەترۆپین

(أتروبين Atropine)

مادەیەکی نیمچە قلّیەییە ژەهرە لەلایەن (پ. ل. جریجر)ەوە لە ساڵی ١٨٣٣ لە رووەکی بیلادۆنادا دۆزراوەتەوە، کە کار دەکاتە سەر دڵ و ئەندامەکانی هەناسەدان و دەبێتە هۆی مردن. بە شێوەی دەرمان بۆ کەمکردنەوەی ئازار بەکار دێت، کار دەکاتە سەر لووەکانی (غدد) لەش وەکو لووی ئارەقە و دەردراوەکانیان (إفرازات) دەوەستێنێت، یان دەردراوی هێندێکیان کەم دەکاتەوە وەکو لە لووی پانکریاسدا، هەروەها کار دەکاتە سەر ماسوولکە خۆنەویستەکان (عضلات اللاإرادية)، چاو زۆر فراوان دەکات. ئەترۆپین بۆ چارەکردنی کۆکەڕەشە و بەرهەنگ (ربو) بەکار دێت. گرینگترین ئەو دەرمانانەی ئەترۆپینیان تێدایە، بۆیەی بیلادۆنایە.

ئەجوگا

(Ajuga = bugle weed = شندقورة)

(Ajuga reptans)

رەگەکەی لە دروستکردنی بۆیەیەکی رەشدا بەکار دێت. خێرا و بە چڕی لق بڵاو دەکاتەوە لەبەر ئەوە بۆ داپۆشینی زەوی بەکار دێت. گەڵا شێوە هێلکەییە بریسکەدارەکانی لە شێوەی گوڵدان، لاسکی باریکیان پێوەیە. گوڵەکەی رەنگی پەمەیی یان سپی یان شین یان ئەرخەوانییە، لە هەموو جۆرە خاکێکدا دەڕوێت. بە پارچە لاسك زیاد دەکات.



ئەرخەوان = ئەرجینگ = Erjing Arkhawan

ناوی زانیارییەکەی Cercis siliguastrum

أرجوان = زەرزیق Judas tree = Redbud

پێشی دەگوترێت درەختی دڵداری (شجرة الحب Love tree)

درەختێکە لە کۆمەڵەی پاقلەمەنییەکانە (القرنيات) بۆ رازاندنەوە دەڕوێنرێت، درەختێکی لق و پۆپ بڵاوە نزیکەی (٦–١٠) مەتر بەرز دەبێتەوە، لق و گەڵاکان ساف و بێ موون، توێکڵی لقەکەی خۆڵەمێشییەکی تۆخە، لقە ناسکەکانی رەنگ ئەرخەوانی و بریسکەدارن، گەڵاکەی شێوە هێلکەییە، گوڵەکەی لەسەر لقی ساڵی پێشوو دەبێت، گوڵەکەی بەر لە گەڵاکەی دەردەکەوێت، رەنگەکەی مێخەکیی مەیلەوسوورە، تۆوەکەی خڕ و قۆڵاوە، بە رەنگێکی قاوەیی، لە قەدپاڵی چیاکان و شیو و دۆڵەکاندا دەڕوێت، لە بەرزایی ٩٠٠ مەتردا، لە نێوان مانگی مارت و مایسدا گوڵ دەکات و لەنێوان مایس و تەمووزدا بەر دەگرێت، بەرەکەی هەتا کۆتایی ساڵ بە

درەختەکەوە دەمێنێتەوە، بە شێوەیەکی ئاسایی لە ناوچەی خوارووی دارستانەکانی عێراقدا دەڕوێت، جگە لەوەی کە لە ناوچەی زوورگ و دەشتەکانیشدا دەڕوێنرێت، هەروەها لە فرەنسا و ئیتاڵیا و بۆڵقان و دورگەکانی ئیجە– Aegean و رۆدسی و قوبرس و سووریا و لوبنان و فەلەستین و ئوردون و تورکیا و ئێران و ئەفغانستان و ناوەڕاستی ئاسیا و باکوری ئەمەریکادا بە شێوەیەکی کێویلە دەڕوێت و لە باخچەکانیشدا دەڕوێنرێت، ناوی درەختەکە (ئەرخەوان) لە رەنگی گوڵەکەیەوە وەرگیراوە. (أبن البيطار Ibn al Baitar) گوتوویەتی: کە گوڵەکەی جوان و تام خۆشە، دەخورێت و ژنان گوڵەکەی دەسووتێنن و خۆڵەمێشە سوورەکەی بۆ رەشکردنی برۆ و قژ بەکار دەهێنن. چایی خووساوەی گوڵەکانی وەکو دەرمانی رشێنەوە (مقئ Emetic) خوراوەتەوە، هەروەها گوتوویەتی کە فارسەکان بە شەرابیان گوتووە (ناوی ئەرخەوان) پسپۆران لیدلی (Lidley) و موور (Moore) گوتوویانە کە گوڵی ئەرخەوان لەلایەن فرەنساییەکانی کەنەداوە بۆ زەڵاتە و ترشیات و لقە ناسکەکانی بۆ بۆیەکردنی خوری بەکار هێنراوە. پسپۆڕ ئۆفۆف (Uphof) لە ١٩٥٩دا گوتوویەتی کە توێکڵی ئەم درەختە لەلایەن هیندییەکانی باکووری ئەمەریکاوە بەشێوەی دەرمانێکی گیرکەری (قابض Astringent) بەهێز بەکارهێنراوە. ئەرخەوان لەبەر گوڵە ئەرخەوانییە جوانەکەی لە باخچەکاندا دەڕوێنرێت، بەتایبەتی لە ناوچەی باکوردا بە پێی راپۆرتەکەی ریهدەر (Rehder) لە ١٩٢٧دا ئەم درەختە بەر لە (٤٠٠) ساڵ زیاتر لەمەوپێشەوە لە ئەوروپا و ئەمەریکادا رواوە. بۆیە بە ئینگلیزی پێی دەگوترێت (Judas tree)، واتە درەختی یەهود (یهوذا)، گوایە یەهودای ئەسخریوتی، خۆی لەسەر یەکێك لەم درەختانە خنکاندووە.

ئەرزی لبنانی

(الأرز لبناني = Cedrus libani A. Richard)

ئەم درەختە هێنراوەتە عێراق و لە ناوچەی هاوینەهەواری حاجی هۆمەران روێنراوە. ئێستا لەوێ بەشێوەی دارستانێکی دەسچین هەیە. درەختێکی گەورەیە، هەندێك جار بەرزییەکەی دەگاتە ٢٥–٤٠ مەتر. رەنگی گەڤەکەی خۆڵەمێشیی تێرە، لقەکانی ناسۆیین. لقی کورت خۆڵەمێشییە شۆڕ نییە، گۆپکەکەی بچووك و رەنگ خۆڵەمێشیی مەیلەو بنەوشەوییە، گەڵاکەی بەشێوەی چەپك لە کۆتایی لقەکاندایە، درێژیی گەڵاکەی (١٠–٣٠ملم) پانییەکەی (١ملم)ە. رەنگەکەی سەوزی تۆخە، گوڵە نێرەکەی سەوزی مەیلەو زەردە، گوڵە مێیەکەی یان قووچەکەکەی (٧–١٠سم) درێژە و پانییەکەی (٤–٧)سم. لە پێشدا رەنگەکەی ئەرخەوانیی مەیلەو بنەوشەییە، ئینجا کە پێ دەگات دەبێتە خۆڵەمێشیی مەیلەو سەوز. ئەم درەختە بە زۆری لە ناوچەی دەریای سپیی ناوەڕاستدا دەڕوێت. شوێنی چیای بەرز و ئاووهەوای شێدار و سارد پەسند دەکات.

ئەڕۆرووت

(أروروت = مرنطة = Maranta = arrowroot)

رووەکێکە رەگەکەی نیشاستەی تیادایە (مارانتا) ناوی پزیشکێکی ئیتاڵیاییە لە شاری ڤینیسیا. گیایەکە رەگەکەی جۆرە نیشاستەیەکی تیادایە پێ دەگوترێت (ئەرۆرووت) بەشێوەی خۆراك لەلایەن دانیشتوانی ناوچە گەرمەکانەوە بەکار دێت.

ئەسارۆم = سونبولە کێویلە

(أسارون = ناردين بري)

Asarabacca= Wildnard

ناوە زانستییەکەی (Asarum europaeum)



گیایەکی تەمەن درێژی پزیشکییە لە کۆمەڵەی زەراوەند. گیایەکە لە وڵاتی چینەوە دەهێنرێت، تۆوی زۆرە، گرێی قەدەکەی خوارە، لە دارگەز دەچێت، بۆنەکەی خۆشە و تامەکەی توونە، ئیبن سینا گوتوویەتی کە (ئەو دەرمانەی لەم رووەکە دەردەهێنرێت کار دەکاتە سەر چەند نەخۆشییەکی جیاوازی وەکو ئاوبەند (إستسقاء) و خالیگە ئێشە (قطان = عناج = خرزە - ئیشێکی دەمارییە لە خوارەوەی پشتدا (Lumbago) و برینی کۆرنیای چاو (قرنية) و نەخۆشی جگەر و زراو. زانای ئەڵمانیایی (Herman Lichtenstern) لە کتێبی رووەکە پزیشکییەکاندا (النباتات الطبية) کە لە ساڵی ١٩٧٢ بڵاو کراوەتەوە، دەڵێت: ئەم دەرمانەی کە لەم رووەکە دەردەهێنرێت دژی تا و رۆماتیزم و هەندێك نەخۆشیی ریخۆڵە و ژانی میزڵدان و ئێشی جگەر، هەروەها بۆ خێراهێکردنی بێنوێژی بەکار دێت.

ئەسارۆم: رووەکێکە بەسەر زەویدا دەخشێت، مووی پێوەیە، گەڵاکەی لە شێوەی گورچیلەدایە و بریسکەدارە، لاسکەکەی درێژە، رەنگی گوڵەکەی ئەرخەوانیی کاڵە، بە شێوەیەکی تاکە، لە زەنگوڵە دەچێت، سێ پلە. لە نێوان مانگی مارت و ئابدا دەردەکەوێت.

ئەسپەند = ئەسپەنەر = پێچنە کێویلە

(حرمل = سذاب سوري = سذاب بري)

بە زمانی زانستی = Peganum hormala

بە ئینگلیزی Wild rue= harmel peganum = African rue= Syrian rue

رووەکێکی گیایی پزیشکی دەشتەکی تەمەن درێژی لقدارە، نیزیکەی (١-٣) پێ بەرز دەبێتەوە. گەڵاکانی یەك لەدوای یەکن، گوڵەکەی سپییە، لە باخەڵی گەڵاکەیەوە دێتە دەرەوە ، پێنج پەڕەی هەیە، بەرەکەی لە قوتوو دەچێت، چەند تۆوێکی تێدایە، خڕە و لە سەرەکەیەوە قوپاوە، لە ناوەراست و باکوری عێراقدا دەروێت، لە فەلوجە، بەغدا، خانەقین، مەندەلی، پردێ، رومادی، دبس، راوە، عانە. لە شوێنی بەیار و قەراغ رێگە و بیابان و شوێنە لماوییەکاندا یان دەوروپشتی شارەکاندا دەروێت. لە نێوان مانگی نیسان و حوزەیراندا دەردەکەوێت. تۆوە وشکەوەبووەکانی پێی دەگوترێت (ئەسپەند = Harmal)، لەلایەن دەرمانسازەکانەوە بۆ مەبەستی پزیشکیی هەمەجۆرە بەکار دێت، تۆوەکەی تاڵە و لە کاتی هاڕیندا بۆنی مادەی سرکەری لێ دێت. لە هیندستان ئەسپەند زۆر بەکار دەهێنرێت و لە بازاڕدا بە شێوەی کەپسول

دەفرۆشرێت (بە پێی وتەکەی پسپۆڕ چۆپرا Chopra (١٩٥٨/٣٦٩). ئەم ڕووەکە کەمێك مادەی ئەلکالۆیدی Alkaloid تێدایە لە هەموو بەشەکانیدا: تۆ، ڕەگ، گەڵا، گوڵ، قەد، توێکڵ، گەف، تەختەکەی، تۆوە پێگەیشتووە وشکەوەبووەکانی لە ٥٪ زیاتر ئەلکالۆیدیان تێدایە، بەتایبەتی لە توێکڵی تۆوەکەدا، ڕەگ و گەف و تەختەکەی کەمتر، لە تۆوەکەی ئەلکالۆیدیان تێدایە. سێ جۆری جیاواز ئەلکالۆید لە ئەسپەندا دۆزراوەتەوە: هارمین (Harmine)، هارمالین (Harmaline)، هارمالۆل (Harmalol)، بەڵام ڕێژەی هارمالین و هامالین زۆرترە. هارمین لە هەموو بەشەکانی ڕووەکەکەدا هەیە، لە گیاندارە خوێنگەرمەکاندا، ئەلکالۆیدەکانی، ئەسپەند یان تۆوەکەی دەبێتە هۆی وریاکردنەوەیەکی (Stimulation) سەرەتایی لە ئەندامەکانی جووڵانەوە لە مێشکدا، ئەمەش دەبێتە هۆی زیادبوونی لەرزین و گرژبوونی لەش. ئەگەر بە بڕێکی زۆریش بخورێت دەبێتە هۆی سستبوونی کۆئەندامی دەماری چەقی (ناوەندی) و لە جووڵەکەوتن و زەحمەتییەك لە هەناسەداندا و نزمبوونەوەی پەستانی خوێن و هاتنە خوارەوەی پلەی گەرمی لەش. هارمین و هارمالین دەبنە هۆی گرژبوونی لەش، بەڵام هارمالۆل دەبێتە هۆی پتربوونی ئیفلیجی لە کۆئەندامی دەماری ناوەندیدا. ئەو مادە ئەلکالۆیدییانەی کە لە ئەسپەندا هەن، ژەهرن، بۆ گەلێك لە گیاندارە سەرەتایی و کرمەکان، بۆ نموونە هارمین کرمکوژێکی چالاکە، تۆوی ئەسپەند سیفەتی کرم فڕێدەر (طارد للديدان Anthelmintic) و سڕکەر (مخدر Narcotic) و شیر پرژێنەر (مدر للبن Lactagogue) و دژی کۆلنج (مضاد للتشنج Anti sposmodic) و خەوێنەر (منوم Hypnotoc) و ڕشێنەرەوە (مقيء Vemitic) ئازار کەمکەرەوە (مسكن Anodyne)ی هەیە. لە چارەکردنی نەخۆشیی بەرهەنگ (ربو Asthma) و نزگەرە (فواق Hiccough) و هیستریا (Hysteria) و ڕۆماتیزم (Rheumatism) و ژانی ڕیخۆڵە (مغض معوي Colic) و زەردوویی (يرقان = Jaundice) و گیری و بێنوێژی (عسر الحيض Dysmenorrhoea) و ئازاری دەمار (ألم عصبي = Neuralgia) هەروەها بە شێوەی دەرمانێك بۆ منداڵ لە باربردن (مجهض Abortifacient)، خووساوەی یان بۆیەی (Tincture) تۆوەکەی بەشێوەی لەبارېەرێکی مامناوەندی بەکار دێت. هەروەها بەشێوەی دەرمانی غەرغەرە (غرغرة Gargle) لەکاتی سووتانەوەی قوڕگدا (إلتهاب الحنجرة Laryngitic) باشە، (ئەمە بەپێی نووسینەکەی پسپۆڕ چۆپرا، Chopra، ١٩٥٨. ٣٧٠) بەشێوەی میکرۆبکوژ (مبيد للجراثيم Disinfectant) دووکەڵی ئەسپەند بە ڕێگەی قانگدان (تدخين Fumigant) بۆ میکرۆب کوشتن بە سوودە، بۆ نموونە: دووکەڵەکەی بۆ کوشتنی مۆرانەی کاڵەك بەکار دێت. هەروەها بۆ دامرکاندنەوەی ئێش و ئازاری (مسكن Sedative) بۆ برینی فەرەنگی و زیپکە (Sore)، تۆوی ئەسپەند بەکار دەهێنرێت، ئەمە بە پێی وتەی پسپۆڕ ڤۆلك (Volk ١٩٦١). تۆوەکەی بەشێوەی سەرچاوەیەك بۆ بۆیەی سوور بەکار هێنراوە، مادەیەکی ڕێسینی (Resin) ئەوتۆیان تێدایە کە ڕەنگێکی قرمزی و بۆنێکی سڕکەری هەیە،



ڕۆنێکیان تێدایە بە ڕێژەی ١١.١٪، ئەم ڕۆنە لە مەیدانی پزیشکیدا بەکار دێت، ڕەنگێکی زەردی مەیلەو قاوەیی هەیە. گەڵای ئەسپەند بۆنێکی ناخۆش و تامێکی تاڵی هەیە، ڤیتامین (C) و بڕێکی کەم لە ڕۆنی سەرەکی (Essential oil) بە ڕەنگی سەوزی مەیلەو قاوەیی تێدایە. گەڵاکەی ڕەوشتی ئارەق پێکردنەوە (معرق Sudorific) و بێنوێژی پترکردن (مدر للحيض = Emmenagogue) و کرم کوشتن هەیە. چایی گەڵاکەی (Decoction) دژی ڕۆماتیزمە بەکار دێت. تۆزی ڕەگەکەی بە تێکەڵاوی لەگەڵ ڕۆندا بۆ لەناوبردنی ڕشك و ئەسپێ (Vermin) لە قژدا بەکاردێت. (بەپێی ڕاپۆرتەکەی چیم ئەبستەر Chem. Abster – ١٩٣٤.١٩٥٨) بەڵام بەشێوەی ئالیك بەکار نایەت، لە مەکسیکۆدا دەرکەوتووە، کە خواردنی ئەم ڕووەکە لەلایەن ئاژەڵەوە، بووەتە هۆی مردنیان. بۆ تاقیکردنەوە، کە تۆوی ئەم ڕووەکە دەرخواردی گیانداری بەرازی غینیا (Guinea Pigs) دراوە یان ئەلکالۆیدی گەڵاکەی بەشێوەی دەرزی لەم گیاندارە دراوە، بووەتە هۆی مردنی. واتە ئەم ڕووەکە ڕەوشتێکی ژەهرینی هەیە (بەپێی ڕاپۆرتەکەی پسپۆڕ چۆپرا -Chopra).

ئەسپۆن = سۆڵەکە = دڕکی زرۆی

أشنان = حرص = حرص القلي

Salt wort = glass wort= Soude (salicornia = salsola kali)

ڕووەکێکە بەشێوەیەکی دەشتەکی لە خاکێکی شۆرەکاتدا دەڕوێت، قڵیە واتە (سۆدە)یان لێ دەردەهێنا و لە کۆندا خۆڵەمێشەکەیان لە دروستکردنی شووشەدا بەکار دەهێنا، چونکە سۆدە (واتە کاربۆناتی سۆدیۆم)ی زۆر تیادایە، ڕووەکێکی ساڵانەی گۆشتنە، هەندێك جار لقی پێوە نییە و هەندێك جۆری هەیە دڕکاوییە، لە بەرگرتندا سوور یان زەرد هەڵدەگەڕێت، گەڵاکانی لە پووڵەکە دەچێت، نیمچە ڕۆشن و تەڕ و پاراون، پێکەوە دەنووسێن و لقەکە دادەپۆشن. گوڵەکەی زۆر ئاشکرا نییە، سەوزە و ئەندامی نێرینەکەی زەردە، لە ئاب– ئەیلولدا پەیدا دەبێت لە زەلکاو و زۆنگاوە قوڕینە شۆرەکاتەکاندا (سوێراو) دەڕوێت. لای خۆمان بنکەکەی ورد دەکرێت و وەکو سابوون بەکار دەهێنرێت جلی پێ دەشۆرێت. خۆڵەمێشەکەی مادەی قڵەیی لێ دەردەهێنرێت کە بۆ جل شتن بەکار دێت. یان ئەسپۆنەکە لە ئاودا بۆ ماوەی چەند خولەکێك (دەقیقە) دەکوڵێنرێت هەتا کەف دەکات، ئینجا ئاوی ساردی تێ دەکرێت و جلەکەی پێ دەشۆرێت، هەروەها سابوونیشی لێ دروست دەکرێت.

ئەسپۆنی داود = هیزۆپ

(أشنان داود = زوفا= Hyssop)

ناوە زانستییەکەی Hyssopus officinalis

نیمچە دەوەنێکە بەشێوەیەکی دەشتەکی لە کێڵگەکاندا دەڕوێنرێت هەروەها دەشڕوێنرێت. نزیکەی ٥٠سم بەرز دەبێتەوە، لقی زۆر و بۆن خۆشە، گەڵاکەی لە شێوەی ڕمدایە. گوڵەکەی بچووکە بەزۆری ڕەنگ چوویتییە، لە مانگی حوزەیرانەوە هەتا ئاب گوڵ دەکات. لە لێژاییی کەڤرینە وشکەکاندا کە هەتاویان لێ دەدات، بەتایبەتی لە گردە کلسییەکاندا و لە لێژاییی چیاکاندا لە باشووری ئیسپانیاوە هەتا دەریای

قەزوێن و باشووری ئێران هەن. بنەڕەتەکەی بە تەواوی نازانرێت چونکە لە مێژەوە رواوە، بۆ نموونە لە وڵاتی جەزائیردا بە شێوەیەکی دەشتەکی رواوە بۆ مەبەستی بازرگانی، لقە گوڵدارەکانی لە مانگی تەمووزەوە بۆ ئاب کۆ دەکرێتەوە و بەشێوەی چینی تەنك یەك لەسەر یەکتری، یان بەشێوەی چەپك هەڵدەواسرێن و لە پلەی گەرمی ئاساییدا لەژێر سێبەردا وشك دەکرێتەوە. بەڵام لە ژووری وشکردنەوەی تایبەتیدا نابێت پلەی گەرمی لە ٤٠ ی سەدی زیاتر بێت. ئەم رووەکە بۆنی بەهاراتی لێ دێت و تامەکەی کەمێك تاڵە، ٢، ٠-١٪ رۆنی سەرەکی و نزیکەی ٨٪ مادەی دەباخی و گلیکۆسایدی فلاڤۆنی تیادایە. دەردانی عەرەق لە لووەکانییەوە قەدەغە دەکات و کۆکە و دەنگ نووسان و بەرهەنگ هێواش دەکاتەوە. جگە لەوەی کە مادە دەباخییەکەی کاریگی گیرکەری (قابض) هەیە. لە پزیشکیەتیی میللیدا، بە تایبەتی بە شێوەی خووساوە، بۆ کەمکردنەوەی دەردانی عەرەق و هێواشکردنەوەی کۆکە و خاوکردنەوەی پێچی ناو سك و یارمەتیدانی هەرس دەخورێتەوە. لە دیوی دەرەوەی لەشدا بەشێوەی غەرغەرە لە دەم وەردەدرێت بۆ چارەکردنی سووتانەوەی ناو دەم و پووك و نالووکەوتن. بەڵام نابێت زۆری لێ بخورێتەوە چونکە دەبێتە هۆی کرژبوون (تشنجات) لە لەشدا. گەڵا وشك و تەڕەکانی بەشێوەی بەهارات لە شۆربا و چێشتی شلە و گۆشتی برژاودا بەکاردێت. رۆنە پەرشەوەبووەکەی لەگەڵ رۆنی مەزرنگوش و تەرخوندا بەشێوەی بەهارات بەکار دێت. هەروەها رۆنەکە دەشکرێتە مەیی ئەفسەنتییەوە (مشروبات الأسفنتي). ئەم گیایە بەشێوەیەکی دەشتەکی لە وڵاتەکانی دەریای سپی ناوەڕاست و ناوەڕاستی ئاسیادا دەڕوێت، بەڵام لە ئەڵمانیا و یەکەتیی سۆڤیەت و هیندستاندا لە کێڵگەدا دەڕوێنرێت.

ئەسکۆبۆلامین (أسكوبولامين) مادەیەکی ئەلکالۆیدییە لە رووەکەکانی کۆمەڵەی باینجان، بە تایبەتی لە تاتورە، ئامادە دەکرێت. کار دەکاتە سەر کۆئەندامی دەماریی چەقی و دەبێتە هۆی وەنەوز (نفاس) و ماندوویتی و نووستن، بۆ هێمنکردنەوە بەر لە سڕکردن و هێمنکردنەوەی ئەو کەسانە بەکاردێت کە سەرخۆشن یان شێتن، هەروەها سەرگێژخواردن، لە هەوادا لەگەڵ مۆرفین تێکەڵ دەکرێت. لەباری منداڵبووندا جگە لە چارەکردنی بەردەوامبوون لەسەر مەی و مادە سڕکەرەکان. بەڵام ئێستا بە مادەیەکی ترسناك دادەنرێت.

ئەڤۆکادۆ

(شجرة المحامي = زبدية = كمثري التمساح = Avocado = alligator pear

ناوە زانستییەکەی: Persea gatissima= persea amerikane

درەختێکی بچووکە لە هەرمێ دەچێت. بنەڕەتەکەی لە مەکسیك یان باشووری ئەمەریکایە، بەڵام لە ناوەڕاستی ئەمەریکا و رۆژئاوای ئەندیزیشدا زۆر دەڕوێنرێت. بەکارهێنانی ئەڤۆکادۆ لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکادا زۆر بووە، ئێستا لە کالیفورنیا و فلۆریدا گرینگییەکەی بازرگانیی هەیە. رەنگی بەرەکەی لە هەرمێ دەچێت، سەوزی مەیلەو قاوەییە، ٤-٦ ئینچ درێژە. یەك دەنکی (تۆوی) گەورەی تیادایە. نزیکەی لە ٣٠٪ چەوری تێدایە، جگە لە مادەی کاربۆهیدراتی و ڤیتامینێکی زۆر نزیکەی ٥٠٠ جۆر تەحر لەم رووەکە ناسراوە کە لە شێوە و قەبارە و رادەی رەقییاندا جیاوازن. ئەڤۆکادۆ بە خۆراکێك دادەنرێت کە دەکرێت بە زەڵاتە و وەکو چێشتیش لێ دەنرێت.

ئەفیدرا (Ephedra)



ناوە زانستییەکەی Ephedra eqvisetina= Ephedra sinica

بە عەرەبی (افیدرا، علندي، بلبال، دیل المفیر، عدم) رەگەزێکە لە رووەك نزیکەی (٣٠) جۆر دەگرێتەوە، لە کۆمەڵەی (Gentaceae) لـە تۆو رووتـەکـانـە (معراة البذور) لـە نـاوچـە وشکـانییـەکـانی باشووری ئەورووپا و ئاسیا و ئەمەریکادا دەروێت، بنەڕەتەکەی وڵاتی چینە. وشەی ئەفیدرا (Ephedra) وشەیەکی گریکیی کۆنە، بە ئینگلیزی (Joint - pine) واتە کلکە ئەسپی دەوەن، (Alanda) عەلەندە لەوە ناچێت ئەم رەگەزە ناوێکی باوی لە عێراقدا هەبێت بەڵام چەند جۆرێکی هەیە کە ناویان لە عێراقدا هەیە وەکو لە دواییدا باسیان دەکەین. لە میسر و لیبیا، بەشێوەیەکی گشتی پێی دەگوترێت علدی (Alda) بە مانای ئەوەی کە قەد و لقەکانی زۆر قایمن یان (عدام Adam) بە مانای ئەوەی کە بێ گەڵایە... هتد. پسپۆڕان ستاپف (١٨٨٩) و تاکهۆڵم و درار Tackholm (And) Drar ساڵی ١٩٤٠ چەند ناوێکیان بۆ ئەم رووەکە هەڵبژاردووە لەوانەش (علد الجمال Aldel Gemal) واتە (Camels ephedra) و (هلدي الحبل Aldael giabal) واتە Hill ephedra علدي الدباغ Aldali Dabbagh واتە (Dyers ephedra). ئەم رووەکە بە دەگمەن بۆ مەبەستی زانستییانە دەروێنرێت. هەندێك جۆری ئەم رووەکە بەرێکی قوچەکی سوور دەگرێت بۆ مەبەستی رازاندنەوە، لە شێوەیەکی تەسکدا دەروێنرێت. جۆرێکی خۆماڵیی هەیە (E.alata) قەدەکەی سەوزە، گوڵەکەی بە شێوەی هێشووە، لەپێشدا رەنگەکەی سەوزی مەیلەو زەردە، ئینجا دەبێتە زێڕی، پاشان مەیلەو پرتەقاڵی، لە هاویندا گوڵ دەکات، هەندێك جۆری ئەفیدرا بەهایەکی ئابووریان هەیە وەکو مادەیەکی خاو لە مەیدانی بازرگانیدا، دەرمانی ئەفیدرین (Ephedrine)ی لێ دەردەهێنرێت. ئەفیدرا لە پێنج هەزار ساڵ لەمەوبەرەوە لە پزیشکیەتیی چیندا بە ناوی (ما- هوانگ Ma- hvang)ە وە بەکار هێنراوە. بەپێی راپۆرتەکەی پسپۆڕ ریدەر (Reader) لە ساڵی ١٩٥١دا مادەی ئەفیدرینی ئەلکالۆیدی بۆ یەکەمجار لە هەندێك جۆری ئەفیدرا لە ساڵی ١٨٨٧دا، بەدەست هێنراوە، بەڵام هەتا ساڵی ١٩٢٤ سوودێکی تەواوی بەشێوەی دەرمان لێ وەرنەگیراوە، ئەوە بوو لەو ساڵەدا پێوەندیی کیمیایی و دەرمانسازی لە نێوان ئەفیدرین و مادەی ئەدرینالین (Adrenalin) دا دەرکەوت و بەکارهێنانی ئەفیدرین بۆ چارەکردنی بەرهەنگ (ربو Asthma) و ئەو نەخۆشیانە کە پێوەندییان پێیەوە هەیە، هاتە ئاراوە، دوای ئەم ماوەیە بە دە ساڵ، دەست کرا بە ناردنی هەندێك جۆری ئەفیدرا بەشێوەی قەد و لقی وشککراوە بۆ وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا، ئەوە بوو لە ساڵی ١٩٣٨دا بڕی ئەفیدرای نێردراو گەیشتە نزیکەی دوو ملیۆن پاوەند، واتە نزیکەی (١٠٠) تەن، بە نرخی زیاتر لە (٢٠) هەزار دینار، زۆربەی بڕی ئەفیدرا لە وڵاتی چینەوە دەنێررێت بۆ ناوچەکانی تری جیهان، هەندێك جاریش لە هیندستان و پاکستان و یابانەوە، کەمتریش لە ئیسپانیاوە. هەرچەندە لە دواییدا دەست کرا بە دروستکردنی دەرمانی ئەفیدرین لە کارگەکانی ئەورووپا و وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا، لە کاتی شەڕی جیهاندا، بەڵام ئێستاکەش ئەفیدرینی سروشتی هەر مەقامی خۆی لە مەیانی بازرگانییدا

پاراستووە بەهای بازرگانیی رووەکی ئەفیدرا بۆ بوونی مادەی ئەفیدرین و ئەفیدرینە دروژنە Pseudoephedrine)، لە قەدەکەیدا دەگەڕێتەوە، ڕێژەی ئەفیدرین لە جۆرەکانی ئەفیدرادا لە نێوان (١.١-١.٦٪)دایە. باشترین وەرزیش بۆ دروێنەی رووەکی ئەفیدرا، وەرزی پایزە، چونکە ڕێژەی ئەفیدرینی تیایدا دەگاتە ئەوپەڕی زۆری، دەبێت رووەکەکە لەبەر هەوادا وشك بکرێتەوە و لە شوێنێکی وشکانیشدا هەڵبگیرێت، بەرلەوەی بنێردرێتە دەرەوەی وڵات، بەم شێوەیە بڕی ئەفیدرینەکەش کەم ناکات، لە عێراقدا هیچ جۆرە شیکردنەوەیەك لەسەر رووەکی ئەفیدرا نەکراوە، جۆرە خۆماڵییەکانی لە ناوچە بیابانییەکاندا، بۆ مەبەستی لەوەڕ یان سووتەمەنی لەلایەن دانیشتووەکانی ئەو ناوچانەوە بەکار دێت. رووەکی ئەفیدرا، جۆری ئەلاتا (Alata)، دەوەنێکە نزیکەی یەك مەتر بەرز دەبێتەوە، رەنگی لقەکانی سەوزێکی مەیلەو زەردە، لقەکانی زۆر باریکن و بەرەو سەرەوە ڕۆیشتوون، قەد و لقەکانی گرێدارن، گەڵاکەی لوولەیی سێگۆشەیە نزیکەی (٢-٣) ملیمەتر درێژە. قووچەکە (مخروط Cone) واتە بەرە نێرەکەی سەوزێکی مەیلەو زەردە، تۆوەکەی شێوە هێلکەیی و قۆپاوە ٤ملم پان و ٦-٧ ملم درێژە، لەو بیابانانەدا دەڕوێت کە خاکەکەیان لە گەچ یان بەردی قسڵە یان لە خاکێکی لماویدا لە بەرزایی ٣٦٠ مەتردا. لە مانگی ماردتا گوڵ دەکات و بەرە قووچەکەی لە نێوان مانگی نیسان و مایسدا پێ دەگات. بە زۆری لە ناوچەی بیابانەکانی باشووری عێراقدا دەڕوێت وەکو کەربەلا و زوبێر، لە وڵاتانی تریشدا لە باکوری ئەفریقیا (مەراکش و جەزائیر و لیبیا)، میسر، سینا، فەلەستین، قوبروس، کوێت، عەرەبیی سعوودی. لە بیابانی باشووری عێراقدا پێی دەگوترێت عەلەندە (علندە Alanda) و لە کوێت عەلەندەر (علندر Allandar) و لە باکوری ئەفریقیا و جەزائیر عەلیندە (Alenda) و لە میسر و سینا علدی (Alda) و عەدام (عدام Adam). بەپێی ڕاپۆرتەکەی پسپۆڕان تاکهۆلم و درار لە ساڵی ١٩٤١دا ئەم رووەکە بە شێوەی ئالیك بە مەڕوماڵات و بەشێوەی هاردراوەیەکی کوڵاو، لەو ناوچەیەدا، بۆ پێستەخۆشکردن بەکار هێنراو، چونکە پێستە ئەستوور دەکات و بۆنە ناخۆشەکەی ناهێڵێت.

ئەناتۆ = Annatto

ناوە زانستییەکەی Bixa orellana

بنەڕەتەکەی لە ناوچەی فلۆریدایە، رەنگێکی سووری مەیلەو زەرد لە تۆوەکەی و کرۆکی بەرەکەی دەردەهێنرێت بە شێوەی بۆیە بۆ رەنگکردنی خواردەمەنی بەکار دێت.

ئەناناس

(أناناس ananas = pine apple)

ناوە زانستییەکەی (ananas sativum)

رووەکێکە بنەڕەتەکەی ئەمەریکای باشوورییە، کەمێك لە زەوی بەرز دەبێتەوە بەرەکەی لە ناوەڕاستیدایە، بە ئەڵقەیەك لە گەڵای پەتەوی تەسك دەورە دراوە. بەرەکەی یەکێکە لە بەرە هەرە گەورەکان، هەندێك جار کێشەکەی دەگاتە ٣٠ رەتل. ئەنەناس بۆ مەبەستی کردنە قوتووەوە زۆر دەڕوێنرێت. ئەنەناس ئاوگی (عصیر Juice) شەربەتێکی زۆر بووژێنەرەوەیە. لە ٧٥٪ی بەرهەمی ئەنەناس لە جیهاندا لە دورگەکانی هاوایی (Hawaii)یەوە دێت. دەڵێن خۆشترین جۆری ئەنەناس لە

دورگەکانی زەریای (دەریالوشی یان ئۆقیانووسی) هێمندا (پاسفیك) (المحیط الهادي) دەڕوێنرێت.

وشەی ئەنەناس لە زمانی بەرازیلییە کۆنەکانەوە هاتووە، گیایەکی تەمەن درێژی بەردارە، بەرەکەی لەوە دەچێت کە کۆمەڵێ دەنکە تریێ ڕێك پێکەوە نووسابن لە شێوەی بەری کاژدا (سنوبر)، ڕەنگەکەی زەردی زێڕیی تام و بۆن خۆشە. ئەنەناس گیایەکی تەمەن درێژی ناسراوە بەرەکەی بەهایەکی خۆراکیی زۆری هەیە، ناوگەکەی شەکر و ڤیتامینی تیادایە، بەتایبەتی ڤیتامینی (A.B). هەرسی ئاسانە، شەربەتەکەی خۆشە، هەوێنی ئەوتۆی تیادایە کە یارمەتیی خێرا هەرسکردن دەدەن، بە تایبەت هەوێنی بروملین، کە لە چەند خولەکێکدا هەزار ئەوەندەی کێشی خۆی پرۆتین هەرس دەکات. لە هەوێنی پیپسینی ناو گەدە دەچێت، بۆ هەموو کەسێك باشە ئەوانە نەبێت کە تووشی نەخۆشیی شەکر بوون. بەرەکەی بۆ میزکردن و بەهێزکردنی ئالۆشی ڕەگەزی و کەم خوێن و سست گەورە بوون و گرفت و ژهراویبوون و قەڵەوی و سووتانەوەی جومگە و ڕەقبوونی خوێنبەرەکان و فێ (صرع) باشە. هەروەها ئەگەر ناوگەکەی لە پێستی دەموچاو بدرێت، بەهێزی دەکات. ئێستا هەندێك هەوێنی لێ دەهێنرێت بۆ چارەکردنی ئەو کەسانەی کە تووشی نەخۆشیی موڕەغەی پشت (العمود الفقري) دەبن.



ئەنەناس یەکێکە لەو میوە نیستوائییانە (مەداری) کەمانەی لە مەیانی بازرگانیدا سوودیان لێ وەرگیراوە لە هەموو جیهاندا کراوە. هیچ بەرهەمێکی ئیستوائی تر نییە جگە لە لاستیك، وەکو ئەم ناوی لە بازرگانیی جیهانیدا دەرکردبێت. بنەڕەتی ئەنەناس لە باکوری ئەمەریکای باشوورییەوە بەر لە هاتنی مرۆڤی سپی پێست گەیشتووەتە ئەندیزی ڕوناوا (West Indies). هیندییە هاوڵاتییە بنەڕەتەکان لە هەموو شوێنێکدا ڕواندوویانە، جۆرە کێویلەکانی هێشتا هەر لە بەرازیل دەبینرێت. ئەنەناس لە لایەنی ئیسپانیایی و پورتوگالیەکانەوە براوە بۆ جیهانی کۆن ئینجا بەرەو ناوچە گەرمەکانی (ئیستوائییەکانی) ئاسیا و ئەفریقیا و ئەندیزی ڕۆهەڵات و پۆلینیزیا (Polynesia). ئەم ڕووەکە تەمەنی دوو ساڵەیە (biennial). قەدێکی کورتی هەیە و گەڵاکەی ڕەق و وشکە، وردە مووی هەیە، درێژییەکەی (٣) پێ دەبێت، لووتکە و قەراغەکەی دڕکاوییە. سەرگوڵی زۆری هەیە، بە چەپکە گەڵا دەورە دراوە. جۆرە کشتوکاڵییەکانی بێ تۆون واتە بێ ناوکن، ئەنەناس بەرهەمێکە پشتی پێ دەبەسترێت، بەهۆی خەڵف واتە براڵەوە (فسیل = شطء = شکیر– Sucker) زیاد دەکات، یان بەهۆی ڕواندنی سەرگوڵەکانیەوە. ئەنەناس لە توانایدا هەیە لە خاکێکی لماویی وشکی کەم پیتیشدا بڕوێت، گەلێك تەحر لە ئەنەناس زانراوە. بەرەکەی جگە لە شەکر، ترشیی میوە و هەوێنی هەرسکردنی بەهادار و برومیلینی (Bromelin)ی تیادایە. دەبێت بەرەکە لەسەر ڕووەکەکە بهێڵرێتەوە، تاکو بە تەواوەتی پێ دەگات و تامەکەی خۆش دەبێت. زۆرجار ڕێك دەکەوێت کە بەرەکە بەرلەوەی پێ بگات، لە ڕووەکەکە دەکرێتەوە، لەبەر ئەوە خەڵك سوود لە تامە خۆشەکەی وەرناگرن. لە ساڵی (١٩٠٠)وە ئەنەناس دەکرێتە قوتوو، ئێستا ئەم پیشەسازییە پەرەی سەندووە. وا

قەبلێنراوە کە بەرهەمی ساڵانەی ئەنەناس دەگاتە (١٩٠) ملیۆن قوتوو، ئەمەش نرخەکەی دەگاتە (٣٠) ملیۆن دۆلار. مەکینەی ئەوتۆیان بۆ داهێناوە کە نیشەکە لە چەند چرکەیەکدا جێبەجێ دەکات. ئاوی ئەنەناس کە بە تەنیا یان لە شەربەت و مەیدا (Beverages) بەکار دێت، هەر دەکرێتە قوتوو. ولاتی هاوای (Hawaii) لە ٧٥٪ی بەرهەمی جیهانی دەهێنێتە بەرهەم، زۆربەش دەکرێتە قوتووەوە. کوبا (Cuba) و پۆرتۆریکۆ (Puertorico) و ناوەڕاستی ئەمەریکا بە زۆری ئەنەناسی تەڕ و تازە باریوو دەکەن. هەروەها بۆرنیۆ (Borneo) و مەلایۆ (Malay) بەرهەمهێنەری گەورەن بۆ ئەنەناس و جۆری بچووکی لێ دێننە بەرهەم. لە قەدی رووەکی ئەنەناس جۆرە ئالیکێك دەردەهێنرێت پێی دەگوترێت ریشاڵی پینا (Pina fiber).

***

بادەم = باوی

(لوز = منج = Almond)

ناوە زانستییەکەی (Amygdalus communis = Prunus communis)

درەختێکە لە کۆمەڵەی گوڵەباخ، نزیکەی ٤-٨ مەتر بەرز دەبێتەوە، لقەکانی ساف و قاوەیی مەیلەو سەوزە. گەلاکەی هێلکەیی یان شێوەی رمییە، نزیکەی ٣.٥-٦سم درێژە و پانییەکەی ١-٢.٥سم، ساف یان کەمێك مووداویە. گوڵەکەی تاکە، پەڕەی گوڵەکەی سووری مەیلەو پەمەیی یان سپییە. بڵاوبوونەوەی: لە دارستانی بەرووودا لە سایەی سێبەری کەفرەکاندا لە خاکێکی بەردی قسڵدا (Limestone) لەناو رەزدا (Vineyard) لە بەرزایی ٧٠٠-١٨٠٠ مەتردا دەڕوێت، لەنێوان مارت و نیساندا گوڵ دەکات و لەنێوان مایس و حوزەیراندا بەر دەگرێت. بەزۆری لە ناوچەی دارستانی عێراقدا (هەندێك جار لە دەشتیشدا دەڕوێنرێت) لە زاویتە Zawita و ئەتروش Atrush و چیای سەفین Kuhi-sefin و شەقلاوە و هەورامان و قەرەداغ و مووسڵ و رۆستەمییە لە بەغدادا، زۆرە. لە دەرەوەی ولاتدا لە باکوری سووریا و تورکیا و قەفقاس و ئێران و ناوەڕاستی ئاسیا و باکوری ئەفریقا و قوبرس و کرێت Crete و باشووری ئەورووپا و ئەفغانستان و کشمیر هەیە. ناوەکەی بە کوردی بادەم Badam و باوی Bawi بۆ بەرەکەی یان بەشێوەی درەختێکی رازاندنەوە دەروێنرێت. بەری بادەمی شیرین لە دروستکردنی شیرینی (حلويات)- Confecttionary و چەرەس پاش خواردن بەکار دێت. هەندێك جار بەرەکەی سوێر دەکرێت و دەبرژێنرێت. پسپۆر جۆنس (Jones) لە ١٨٥٥دا بادەمی شیرین (لوز حلو- Sweetalmond) و بادەمی تاڵ (لوز مر= Bitter almond)ی لە بازاڕەکانی بەغدادا دیوە، بادەمی تاڵ بەرەکەی ناخورێت، بەلام دەشێت بەشێوەی درەختێکی رازاندنەوە بەکار بهێنرێت. درەختێکی بادەم جۆرە زەمقێك دەردەدات (جەوی) کە لە جیاتی کەتیرە Tragacanth بەکار دەهێنرێت. هەروەها بادەم رۆنێکی بنەڕەتی- essential و جێگیر Fixed دەدات، پێی دەگوترێت رۆنی بادەم (زیت اللوز = Almond oil) بۆ مەبەستی دروستکردنی عەتر (صناعة العطور - Perfumery) بەکار دێت. بەلام هەندێك جار ئەم رۆنە گزی واتە فێڵی تیا دەکرێت لەگەڵ رۆنی خەرتەلە (Mustard) و خاشخاشدا (Poppy) تێکەڵ دەکرێت. ئەو رۆنەی کە لە بادەمی تاڵ دەگیرێت زۆر ژەهرە چونکە ترشی



هـایدرۆسیـانیـکی Hydrocyanic تـیـادایـە، لـەبـەر ئـەوە ئاگاداریيەکی زۆر پێویستە لە بەکارهێنانیدا، بادەم بەزۆری لە دروستکردنی عەتردا بەکار دێت.

بادەم بەرێکی زۆر باوە و بە برێکی زۆر دەچێتە مەیدانی بازرگانییەوە، داری بادەم لە داری قۆخ دەچێت لە گوڵ و بەرە ساواکـەیدا، بـەرەکـەی لـەکـاتی پێگـەیشتندا رەقـە، یـەك تـۆوی (دەنکی) تیادایە. دوو جۆر بادەم هەیە، یەکەم شیرین، کە تـۆوەکـەی دەخـورێت و بـە بـەرهـەمـێکـی بی دادەنرێت، سەرچاوەکەی ناوچەی رۆژهەڵاتی دەریای سپیی ناوەڕاستە، لـە چـەنـدان سەدەوە لـەم نـاوچـەیـەدا رووێنراوە، هـەروەهـا لـە باشووری ئەورووپا و کـالیفۆرنیـا و ئـوستراليـا و بـاشووری ئەفریقیادا هەیە. بەرەکەی بە سەوزی واتە چوالە بادەم (لوز أخضر أو فريك Green almond) زۆر خۆشە بەرەکەی سوێر دەکرێت یان دەبرژێنرێت یان دەکرێت بە هەویر، لە دروستکردنی کێکدا (Cake) بەکار دێت. بەری بادەم گەلێك جۆری هەیە، هەندێکی توێکڵەکەی نەرمە و هەندێکی رەقە، بەزۆری لە دروستکردنی شیرینیی حەڵوادا بەکار دەهێنرێن. بەشێوەی ساغ یان شکاو دەنێردرێتە بازاڕەوە.

بـادەمـی تـاڵ (Vara amara): مـادەیـەکی گلوکۆسایدی (Glucoside) تـاڵـی تیـادایـە پێی دەگوترێت (ئەمیگدالین) کە زوو شی دەبێتەوە و دەبێت بە ترشی پروسیك– Prussic acid، لەبەر ئەوە نابێت بۆ خواردن بەکار بهێنرێت، لەگەڵ ئەوەشدا بادەمی تاڵ لە باشووری ئەورووپادا زۆر دەڕوێنرێت، چونکە سەرچاوەیەکە بۆ رۆنی بادەمی تاڵ، چونکە لەکاتی پوختەکردندا (إستخلاص Extraction) ترشی پروسیکەکە جیا دەبێتەوە، ئەوساکە دەتوانرێت رۆنەکە بۆ تام و بۆن خۆشکردن بەکار بهێنرێت هەروەها درەختی بادەمی تاڵ بۆ ئەوە باشە کە بادەمی شیرینی لەسەر متوربە دەکرێت (Grafting).

درەختێکە بەرزییەکەی دەگاتە نزیکەی ٨ مەتر لە ناوچەی چیاکانی کوردستاندا دەڕوێت. گەڵاکەی لە رم دەچێت، ساکار و ددانداره، مووی پێوەیە، لە زستاندا دەڕوێت، درێژی بەرەکەی ٣-٤سم دەبێت، پانییەکەی ٢-٣سم دەبێت، گوڵەکەی سپی یان سوورە، لە شوبات یان ئاداردا گوڵ دەکات. دوو جۆری هەیە:

بادەمی کێویلە: لە چیاکانی کوردستاندا هەیە. توێکڵی قەدەکەی رەشە. تەختەکەی رەق و قایمە. سوود لە بەر و تۆوەکەی وەردەگیرێت، لە چوارتا زۆرە.

بادەمی تاڵ: (لوز مر = Bitter almond) ناخورێت. مادەیەکی گلوکۆسیدی تیادایە، پێی دەگوترێت ئـەمیگدالین (Amygdalin)، بـەڵام بـەشێوەی دەوەنـێکـی رازانـدنـەوە لـە بـاخـچـەکـاندا دەڕوێنرێت و بـۆ مـەبـەستی پزیشکی بـەکـار دێت. رۆنـە سەرەکـیـیـەکـەی بـادەمـی تـاڵ زۆر ژەهـرینـە چونکـە ترشی هـایدرۆسیانیکی Hydrocyanic acid لەگەڵدا تێکەڵە. بادەم لە کۆمەڵەی گوڵەباخییەکانە (الورديات). بادەم لە قۆخ دەچێت، بەڵام لەوەدا جیاوازن کە ئێمە بە نیسبەت قۆخەوە گۆشتەکەی دەخۆین و

ناوکەکەی فرێ دەدەین بەلام بەنیسبەت بادەمەوە گۆشتەکەی فرێ دەدەین و ناوکەکەی دەخۆین، بادەم بەشێوەیەکی کێویلە لە تورکستان و ئێران و رۆهەلاتی نزیکدا دەڕوێت، بەلام لە باشووری ئەورووپا و مەغریب و کالیفورنیا و ئوسترالیادا لە کێڵگەدا دەڕوێنرێت. درەختی بادەم کە گوڵ دەکات زۆر جوانە، لە جیهاندا نزیکەی (٧٥٠) رەچەڵەك لە بادەم هەیە، دەکرێن بە دوو بەشی سەرەکییەوە:

بەشێکیان بادەمی شیرین (اللوز الحلو = Sweet almonds) دەدات، ناوە زانستییەکەی پرۆنەس ئەمیگدالەس. بەشەکەی تریشی بادەمی تاڵ (اللوز المر Bitter almonds). بۆنی بادەمی تاڵ بۆ بۆنی مادەیەك دەگەڕێتەوە کە پێی دەگوترێت (ئەمیگدالین Amygdalin). ئەگەر مرۆڤ بادەمێکی تاڵ بخوات، ئەمیگدالینەکە بەکاری لیك دەبێت بە مادەی گلۆکۆز و ترشی هایدرۆسیانیك Hydrocyanic و بەنز ئەلدیهاید Benzaldehyde. ئەم دوو مادەیەی دوایی ژەهرن. درەختی بادەم نزیکەی (٥-١٠) مەتر بەرز دەبێتەوە، بۆ ئەوەی بەر بدات، پێویستی بە کەشێك هەیە کە لە زستاندا بەفری نەبێت، چونکە زوو گوڵ دەکات و بەفر گوڵەکەی دەخات.

پێکهاتنی کرۆکی (ناوکی) بادەم:

ئاو ٣٠٪، سلیلۆز ٣-٥٪، لیگنین ٣.٥-٥٪، پرۆتین ٢٠-٢٥٪، رۆن ٣٥-٥٠٪، شەکر، ٥-٦٪، رێسین (راتنج) ٣-٣.٥٪، ترشی. بادەمی تاڵ هەر لە بادەمی شیرین دەچێت تەنیا ئەوە نەبێت کە رێژەی شەکری کەمترە و سەرەڕای ئەو مادانەی کە باسمان کردن مادەی ئەمیگدالینی تیادایە، ئێستاکە یەکەم وڵات کە بادەم زۆر بهێنێتە بەرهەم وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکایە، بەرهەمی ساڵانەی دەگاتە ٢٢ هەزار تەن، ئینجا ئیتاڵیا ٢٠ هەزار تەن، دوای ئەوە ئیسپانیا ٦ هەزار تەن، فەرەنسا بە (وڵاتی مەغریبەوە) ٦ هەزار تەن، پورتوگال ٢ هەزار تەن گوڵی بادەم رەنگ مێخەکیی کاڵە. گەڵاکەی لە رم دەچێت، نووکەکەی باریکە و قەراغەکەی ددانداار یان مشارییە لە زستاندا دەوەرێت. بەرەکەی بەر لەوەی پێ بگات، سەوزە (چواڵە بادەم) مووی پێوەیە بەلام کە پێ دەگات رەنگەکەی دەبێت بە خۆڵەمێشی، بەرگی دەرەوەی لە پێست دەچێت، ئەنکە پێی دەگوترێت توێکڵ، کە بەرەکەی پێ دەگات ئەم توێکڵە درز دەبات و بادەمەکەی لێ دەکەوێتە خوارەوە. ئەو بەشەی کە بۆ خواردن بەکار دێت برێتییە لە تۆوەکەی (ناوکەکەی).

سوودی بادەم:

بادەمی شیرین راستەوخۆ بە کاڵی و بە برژاوی وەکو چەرەس دەخورێت، هەروەها لە دروستکردنی حەڵوا و دۆندرمەدا بەکار دێت. جگە لەوەی کە شیرێکی تام خۆشی لێ دروست دەکرێت، رۆنیش لە بادەمی شیرین و تاڵیش دەردەهێنرێت. بەتایبەتی لە بادەمی تاڵ، ئەم رۆنە لە دروستکردنی کرێمی پێست و سابوونی نایابدا بەکار دێت. لە تڵپەی بادەمی تاڵ، رۆنێکی پەرشەوەبوو دەردەهێنرێت بۆ تام خۆشکردنی دەرمان. توێکڵی بادەمیش وەکو سووتەمەنی بەکار دێت.

تێبینی: لەوەوپێش گوتمان کە بادەمی تاڵ مادەیەکی ژەهرینی تیایە پێی دەگوترێت (ئەمیگدالین)، ئەگەر یەکێك ئەم جۆرە بادەمە بخوات ژەهراوی دەبێت. لە نیشانەکانی ئەمەش: ئەو کەسە سەری گێژ دەخوات و دەڕشێتەوە و هەناسەی تەنگ دەبێت، ئەگەر بارەکەی خراپ بێت دەشێت بمرێت. لەبەر ئەوە دەبێت خێرا ببرێت بۆ نەخۆشخانە بۆ ئەوەی گەدەی بۆ بشۆن و هەناسەی دەستکردی بۆ بکرێت. لە

ولاتی خۆمان بادەم دەکرێتە حەڵوا و پاقلاوە و کفتە و گیپە و کوپە و رازاندنەوەی محەلەبی و کاستەر و جەلی.

رۆنی بادەم دەدرێت بە منداڵێك کە سوورێژەی دەردابێت.

بالوك = کاکیف = بێزبالوك = کاکوف = بەیبۆکە = بەهیۆکە = تاوگی کوردی

سفرجلیة

Cotoneaster racemiflorous (Coton easter = Baiz = Baluk = Kakuf= kurdish burckthorn)

دەوەنێکە لقی زۆرە، بەشێوەیەکی سروشتی لە عێراقدا دەڕوێت، هێندێك جار بەرزییەکەی دەگاتە (٥) مەتر، تاجی سەر درەختەکە بچووکە، رەنگەکەی سپییە، مووی پێوەیە، کە بە تەمەندا دەچێت رەنگەکەی قاوەیی مەیلەو بنەوشەیی دەبێت، گەڵاکەی وەکو گەڵای بەهێ مووداره، درێژییەکەی (١.٥-٤سم) و پانییەکەی (٣سم) شێوەیەکی بازنەیی یان هێلکەیی هەیە، گوڵەکەی بچووکە و پێنج پەڕەی سپیی پێوەیە، گەڵاکەی دەوەرێت، بەرەکەی سوور و تۆخە، کە پێ دەگات نزیکەی (٦-٨) ملم درێژ و پانییەکەی (٤-٦) ملم دەبێت. ئەم دەوەنە لە ناوچەی چیاکانی کوردستان لە عێراقدا لە بەرزاییەکی زۆردا دەڕوێت، بەتایبەتی لە سوارەتووکە، هەروەها بەشێوەی درەختی رازاندنەوەی دەڕوێنرێت.

دەوەنێکی قیتە لە کۆمەڵەی گوڵەباخ و رازاندنەوە بەکار دێت، گەڵاکەی لە گەڵای بەهێ دەچێت و مووی وردی پێوەیە، گەڵاکەی دەوەرێت (Deciduous) نزیکەی (٥) مەتر بەرز دەبێتەوە، گوڵەکەی بچووك و تاك تاکەیە، نزیکەی (٧٠) جۆری لە ئەورووپا و ئاسیادا هەیە، لە چین و ناوچەی هیمالایە زۆرە، لە عێراقدا تەنیا یەك جۆری هەیە. وشەی (Contonester) لە پێشگری (-Cotonea)ی لاتینی بە مانای بەهێ و پاشگری (aster-) بە مانای نیمچە (شبە) واتە لە بەهێ دەچێت (سفرجلیة Quince like) زۆربەی جۆرەکانی ئەم رووەکە بۆ رازاندنەوەی باخچەکان بەکار دەهێنرێن، تامی بەرەکەیان خۆش نییە. بە تۆ و قەڵەم و خەڵف زیاد دەکەن. لە خاکێکی ئاساییدا لە زۆربەی ناوچەکانی جیهاندا دەڕوێن، پسپۆڕ بەعلی (Balis) ١٩٦٤ گوتوویەتی کە سێ جۆری لەم رووەکە لە عێراقدا دەڕوێن، بەرەکەیان نیمچە خڕ و گەورەیە سوور یان سووری مەیلەو پرتەقاڵییە، گوڵەکەیان سپیی مەیلەو پەمبەییە. قەد و لقەکەی قایمە، لە هێندێك ولاتدا گۆچانیان لێ دروست ئەکرێت. ئەم جۆرە درەختانە لە دامێنی چیاکاندا لەخاکێکدا کە لەبەردی قسڵ بێت، لە ناوچەی دارستانەکانی سنەوبەر و بەڕوودا لە بەرزایی (١٠٠٠-١٨٠٠) مەتردا لە عێراقدا دەڕوێن، لە مانگی مایس- حوزەیراندا گوڵ دەکەن و لە مانگی ئاب- ئەیلوولدا بەر دەگرن، بۆ نموونە لە ناوچەی زاوێتە و شەرانش (Sharanish) و سەرسەنگ (Sersang)، پشتئاشان (Pushtashan)، پیرەمەگروون. پێنجوێن (Penjwin)، هەورامان. هەرچەندە کە ناوێکی کوردیی تایبەتی بۆ ئەم درەختە نییە، لەگەڵ ئەوەشدا لە ناوچەی سلێمانی پێی دەڵێن کێکۆف Kekuf یان کاکیف Kakef و لە ناوچەی ئامێدی گێزبالوك (Gaizbaluk) و لە ناوچەی شەرانشی کالاسیرك (Kalasirk). ئەم درەختە لە ولاتی کشمیر (Kashmir)دا بۆ مەبەستی پزیشکی بەکار دێت، دەرمانی رەوانی (مسهل Operient) و بەڵغەم فرێدەر (منخم Expectorant) و دەرمانی

چارەکردنی نەخۆشییەکانی گەدە (Stomachic)ی لێ دەردەهێنرێت. تۆوەکەی ترشی پروسیکی (Prussic) تێدایە.

دەڵێن کە ئەم دەوەنە رەوشتی رەوانکەر (مسهل Aperient) و بەڵغەم دەرکەر (منخم Expecorant) هەرسکەر (هاضوم Stomachic)ی هەیە. تۆوی ئەم رووەکە برێکی زۆر کەمی لە ترشی هایدرۆسیانیك (Hydorcyanic)ی تێدایە.



بامیێ

(بامیە Gumbo = Gombo = Okra)

ناوە زانستییەکەی (Hibiscus esculentus)

سەوزەیەکی کشتوکاڵیی قیتی ساڵانەی بەناوبانگە، لە خێزانی تۆڵەکەیە، بەرەکەی، بەرلەوەی وشك ببێتەوە، دەکرێت بە چێشت، بنەڕەتەکەی لە ناوچە گەرمەکانی ئەفریقیاوەیە. لەلایەن ئەورووپاییەکانەوە لە ساڵی ١٢١٦ی دوای زاینەوە (A.D) رووێنراوە، بەڵام ئێستاکە بەرەو هەموو ناوچەکانی جیهان رۆیشتووە. بامیێ لە رووەکی لۆکە دەچێت، بەرەکەی مادەی لینجی زۆر تیادایە، زۆر لە چێشتی شلەدا (Soups) بەکار دێت، وشکیش دەکرێت و دەکرێتە قورتووەوە. قەدەکەی و بەرەکەی بە وشکی ریشاڵی لێ دەردەهێنرێت بۆ دروستکردنی کاغەز و قوماش. بامیێ پرۆتین و خوێی کانزاییی زۆر تیادایە وەکو ئاسن و کلس و فۆسفۆر و پۆتاسیۆم و مەنگەنیز و سۆدیۆم، جگە لە ڤیتامین (A.B) و لە سوودەکانی ئەوەیە کە پارێزگاری بریسکەی وشکێنەی (قرنیة) چاو دەکات و لووەکانی رەگەزی (زاوزێ) بەهێز دەکات و دەمارەکانی لەش هێمن دەکاتەوە و پارێزگاریی رێبازەکانی میز دەکات لە سووتانەوە و پەیدابوونی بەرد تیایاندا. هەروەها بۆ چارەکردنی قەبزیش باشە.

بامیێ سەوزەیەکی کۆنە، وێنەیەکی لەسەر دیواری پەرستگاکانی فیرعەونەکاندا بینراوە، بەڵام هەندێك لە زاناکان دەڵێن کە ئەو سەوزەیە بەر لە سەردەمی گریکی و رۆمانییەکان لە میسردا نەڕوێنراوە. هەرچۆنێك بێت تەمەنی بامیێ لە چەند هەزار ساڵێك کەمتر نییە. مادەی لینجی تیادایە. پێکهاتنی بامیێ: بامیێ جگە لە ئاو (٢٪) پرۆتین و (٠.٢ ٪) چەوری، لە (٨.٣٪) کاربۆهیدرات و (١.٤٪) ریشاڵی تیادایە.

باوباب

(باوباب = حمیرة = تبلدي = Baobab)

ناوە زانستییەکەی (Adan sonia digitata)

درەختێکی سەیرە لە ئەفریقیادا دەڕوێت، لە ڕەگێکی گەورە دەچێت سەرەوخوار بە ئاسماندا هەڵچوویێت، قەدەکەی زۆر مەزنە، هەندێك جار تیرەکەی دەگاتە (١٠-٣٠) مەتر و بەرزییەکەی (٤٠) مەتر.

لەبەرئەوەی ناوی قەدەکەی فشەڵ و بۆشە، ئەفریقیاییەکان ناوەکەی هەڵدەکۆڵن و ڕێکی دەخەن و دەیکەن بە کەنوو (هری) دەغڵودانی تیادا عەمار دەکەن، یان دەیکەن بە گۆڕستانێك بۆ خێزانەکانیان، بەمەش درەختەکە هیچی لێ نایەت. تەختەی باویاب بۆ هیچ شتێك بە کەڵك نایەت، بەڵام بەرە شۆڕەکەی کە لە کلکێکی درێژ دەچێت، پێی دەڵێن کولێرەی مەیموون (أرغفة السعدان)، کرۆکێکی تیادایە لە ئارد دەچێت و تۆوەکەی چەورە، ڕۆنی زۆر تیادایە، کرۆکی بەرەکەی دەخورێت.



بایەنجان (بایەنجانی ڕەش)

باذنجان، أنب = حدق = مغد= حيصل

Aubergine = eggplant

ناوە زانستییەکەی (Solanum melongena)

پزیشکە کۆنەکان دەڵێن بایەنجان خۆراکێکی ساردە بۆ هاوین باشە، لە ڕاستیشدا ئەمە باشترین وەسفە بۆ بایەنجان، چونکە زانستی تازەش ئەمەی سەلماندووە. ئەوەی زانراوە کە بنەڕەتی بایەنجان ڕۆهەڵاتە، هەتا ئێستاش ناوچەی فراوان لە مەدراسی هیندی و لە بۆرمانیا هەیە، کە بایەنجان بە شێوەیەکی کێویلە تیایاندا دەڕوێت. ئەورووپا ئەم سەوزەیەی نەناسیبوو هەتا عەرەبەکان بۆیان برد. قەشە (ئەلبیری گەورە) لە یەکێك لە کتێبەکانیدا لە سەدەی سێزدەمدا باسی کردووە کە زانا (ئەرنۆڵد- دوڤلینلۆف) ناوی (میلۆنجیا)ی لێ ناوە. بایەنجان تامێکی خۆشی هەیە، مادەی چەوری بە ئاسانی دەمژێت. بەهای خۆراکیی بایەنجان زۆر نییە.

پێکهاتنی بایەنجان: ئەو بەشەی کە بۆ خواردن دەست دەدات بریتییە لە ٩١٪، پێکهاتنی ئەمەش بریتییە لە ٩٢٪ لە ئاو، ١.٦٪ پرۆتین ٠.١ ٪ چەوری، ٤.٤٪ کاربۆهیدرات، ١.٤٪ ڕیشاڵ. جگە لەمانە، توێکڵەکەی ڤیتامین (B) و (C) و کەمێك خوێی کالیسیۆم و ئاسن و فۆسفۆری تیادایە. هەر سەد گرام لە بایەنجان ٢٧ کالۆری (سعرة) وزەی گەرمی دەدات، ئەمەش لە چاو خۆراکەکانی تردا زۆر کەمە، بۆ نموونە هەر سەد گرام لە پەتاتە ١٠٥ کالۆری وزەی گەرمی دەدات. بەڵام سوودی بایەنجان لە دووخاڵ دایە:

یەکەم ڕیشاڵەکان کە ڕیخۆڵە وریا دەکاتەوە و یارمەتیی دەدات بۆ دەرهاوێشتنی پاشماوە و فرمانی هەرسکردن.

دووەم: ئەو ڤیتامینانەی کە لە توێکڵەکەیدا هەن. بۆیە وا باشە بەبێ پاککردن بخورێت. دەڵێن کە بنەڕەتی وشەی بایەنجان لە (أبذنج)ی فارسییەوە (دەنووکی جنۆکە) هاتووە.

بایەنجانی ڕەش لە خێزانی بینجانییەکانە. پزیشکی عەرەب (أبن سینا) گوتوویەتی کە (بایەنجان خۆراکێکی تەواوە، بۆنی ئارەقەی لەش خۆش دەکات و گەدە بەهێز دەکات و دەبێتە هۆی میزکردن و نەهێشتنی سەرئێشە). لە سوودەکانی تری:

١- ڕیشاڵەکانی ڕیخۆڵە وریا دەکاتەوە و یارمەتیی هەرسکردن و فڕێدانی پاشماوەی خواردەمەنی دەدات.

٢- توێکڵی باینجان هەندێك خوێی کانزاییی وەکو کالیسیۆم و فۆسفۆری تیادایە، جگە لە ڤیتامین (C) و پرۆتین.

بەڕوو



(Oak = Quercus- Robur = بلوط)

درەختێکی کێویلەی گەورەیە، سوود لە توێکڵی لقە سەوزەکانی و بەرە وشکەکەی وەردەگیرێت، مادەی قەبزکەر و خوێن وەستێنەر و هێمنکەرەوەی لێ دەردەهێنرێت، جگە لەوەی بۆ چارەکردنی کۆم دەرهاتن و برین و پێست رووشان و ئەگزیما و لاوازیی دەمار و قوڕی و ئاوسانی لووی لەمفاوی و میز رانەگرتن و خوێنبەربوونی گەدە و مەیاسیری و پووك، شێرپەنجەی گەدە و دڵەکزێ بەکار دێت. ئاووگی بەرەکەی بۆ چارەکردنی سکچوون و زەحیری و لاوازیی گشتی و لاوازیی دەمار.

بەڵەدۆنا = تری ڕێوی = داریین = تاڵ و شیرین



(الحلو المر = بلادونا (عنب الثعلب) الخشبية)

(Woody nightshade or bitter sweet)

ناوە زانستییەکەی (Solanum dulcammara)

ڕووەکێکی باوە لە دروستکردنی پەرژینی باخدا، هەروەها لە کەلاوە و شوێنە بەیارەکاندا دەڕوێت. بەرەکەی لە ترێ دەچێت کە پێ دەگات، سوورێکی بریسکەدارە، بەڵام نابێت بخورێت چونکە ژەهرینە، بە تایبەتی بۆ منداڵ.

بەلسەم



(Commiphora balsam= blam = بلسم)

هەندێك ڕووەك هەن مادەی کاریگەری تریان تیادایە کە بەشێوەی ئاووگ یان مادەی زەمقی یان راتنجی یان بەلسەمی لە کەندەکی (قنوات) تایبەتییەوە لە ڕووەکەکەوە دەردەهاوێژرێت. بەلسەم لە چەند مادەیەکی تفتی (قاعدي) رایسینی (راتنج) تێکەڵاو پێك هاتووە، رێژەیەکی زۆری لە ترشی بەنزویك یان ترشی زەمقی جاوی و ترشی سینامیك تیادایە. شێوەکەی رەق یان شلە، هەتا بەر هەوا بکەوێت زیاتر

رەق دەبێتەوە، چونکە بەشێك لە ڕۆنە پەرشەوەبووەکەی ون دەکات. بەلسەم بۆنێکی عەتریی بەتین و تامێکی عەتریی هەیە، ئەگەر بسووتێنرێت ترشی جاوی لێ دەردەهێنرێت. ئەم بەلسەمە کە لە مەیدانی پزیشکیەتیدا بەکار دەهێنرێت. بەلسەمی پیرو و (Balsam of Peru= Peruvian balasam) بەلسەمی تۆلو (Tolu balsam) و بەلسەمی مەکە (Balsam of Gilead)، زۆربەی زەمقە ڕێسینییەکان لە چارەکردنی بریندا بەکار دەهێنرێت، چونکە یارمەتیی سارێژبوونی برینەکە و وەستاندنی خوێنەکە دەدەن، هەروەها بۆ چارەکردنی هەندێك نەخۆشیی کۆئەندامی هەناسەدان و سووتانەوەی بۆرییەکانی دەدەن، جگە لەوەی کە بەلسەمەکان دەورێکی گرینگیان هەیە لە چارەکردنی نەخۆشییە رۆماتیزمییەکاندا، چونکە ئەگەر پێستیان پێ چەور بکرێت دەبنە هۆی وورووژاندنی پێستەکە و هێنانی خوێنێکی زۆر بۆ ناوچە تووشبووەکە. ئەگەر بەلسەم لە دەمەوە بەکار بهێنرێت، کەمێکی لە گەدەدا دەمژرێت و زۆربەی لە ڕیخۆڵەدا، لەبەر ئەوە بۆ چارەکردنی سووتانەوەی درێژخایەنی گەدە و زەحیری باشن. ئەو ڕۆن و مەڵحەمانەی کە بەلسەمیان تیادایە بۆگەن ناکەن برێتین لە:

بەلسەمی پێروو: ئەمە لە درەختێکی هەردەم سەوز دەردەهێنرێت کە نزیکەی (٢٥) مەتر بەرز دەبێتەوە لە ناوچەی ئەمەریکای ناوەڕاست و سیلان دەڕوێت. ئەم جۆرە بەلسەمە لە ئەلکهول و کلۆرۆفۆرمدا دەتوێتەوە، ڕێژەیەکی زۆری (نزیکەی ٦٥٪) لە ڕۆنی پەرشەوەبووی تیادایە. ئەم بەلسەمە بۆ چارەکردنی برین بەکار دێت و دەبێتە هۆی سوورهەڵگەڕاندنی پێست، چونکە یارمەتیی هاتنی بڕێکی زۆر لە خوێن دەدات بۆ ئەو ناوچەیەی کە بەر بەلسەمەکە دەکەوێت و کارێکی چالاکی هەیە دژی کەڕوو (فطریات) لەبەر ئەوە بۆ بەرهەڵستیکردنی ئەو نەخۆشییانە باشە کە پێست تووشیان دەبێت، لەدیوی دەرەوەی لەشدا وەکو مادەیەکی پاکژکەرەوە بەکار دەهێنرێت.

بەلسەمی تۆلوو: درەختی ئەم جۆرە بەلسەمە لە وڵاتی فەنزوێلا و کۆڵۆمبیادا زۆرە. لە ئەلکهول و کلۆرۆفۆرم و ئەسیتۆندا دەتوێتەوە. ئەم بەلسەمە بۆ کرم پێ فڕێدان و پاکژکردنەوەی برین باشە. مادەیەکی عەتری لە بۆیە پزیشکییەکاندا بەکار دێن هەروەها بۆ چارەکردنی سووتانەوەی بۆرییەکانی هەناسە بەکار دەهێنرێت.

بەلسەمی کەنەدا Canada Balsam

ئەم مادە ڕێسینە، ڕۆنییە شلانە (راتنج زيتي Oleoresin) ترشی بینزوێك یان سینامیکیان تێدایە، لەبەرئەوەی بۆنخۆشن، تەریەنتینێکی ڕاستەقینەن، زیاتر لەوەی کە بەلسەم بن، وەك بە ناوەکەدا دیارە. لەلایەن درەختی تەنوب بەلسەمەوە (Balsamfir) کە لە کۆمەڵەی سنەوبەر و لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا و کەنەدا دەڕوێت، ڕێسینەکە دەردەدرێت و بە شێوەی زیپکەی درێژکۆڵە لەسەر توێکڵی (گەڤ) درەختەکە کۆ دەکرێتەوە، بەڵام تەنیا بڕێکی کەمی لێ دەستگیر دەبێت. وا دەردەکەوێت کە هەر درەختێك ساڵی (٨-١٠) ئۆنس واتە ٣٠غرام دەدات. بەلسەم مادەیەکی لینجی مەیلەو زەرد یان مەیلەو سەوزە بۆ لکاندنی وێنە و تەن لەسەر تۆێژاڵی شووشەی (شريحة زجاجية Slide) و وەك مادەیەکی چیمەنتۆ لە زەرەبینی چاویلکە بەکار دێت. سوودی بەلسەمی کەنەدا لە مەیدانی پزیشکیدا لە ساڵی ١٦٠٧دا زانراوە، وەکو مادەیەکی وورووژێنەر (مهيج Irritant) و مادەیەکی وریاکەرەوە (منبه Stimulant) و مادەیەکی دژی بۆگەنبوون، واتە پاکژکەرەوە (مطهر Antiseptic) و لە پێکهاتنی پلاستەر (Plaster) و لە

جێگیرکردنی (مثبت Fixative) سابوون و عەتردا بەکار دەهێنرێت. جۆرێکی تریش هەیە پێی دەگوترێت بەلسەمی مەکە (Mecca balsam).



بەلاڵووك = هەلووك

(Prunus microcarpa قراصيا)

دەوەنێکی قیت یان راکشاوە، خەڵفی زۆرە، نزیکەی (٠,٥ – ٣,٥) مەتر بەرز دەبێتەوە، خەڵفەکانی (أملود Twig) لقدار نین، لقەکەی لەپێشدا رەنگەکەی قاوەیی و کەمێك تووکنە، لە دواییدا لووس دەبێت و رەنگەکەی خۆڵەمێشی یـان مـەیلـەو رەش دەبـێت، گـەلاکـەی لاکـێشەیی یـان هێلکەیی و هەڵگەڕاوەیە، نزیکەی (١,٥ – ٢,٥) سم درێژە و تـووکـاوی یـان سافـە، سەرەکـەی خـڕ یـان تـیـژە، قـەراغـەکـەی مشاری یـان ددانـدارە، گـوڵـەکـەی لـەگـەڵ گەلاکردندا دەردەکەوێت بەشێوەی هێشوو، هەر هێشوویێك لە (٣-٦) گوڵ پێك هاتووە. پەڕەی گوڵەکەی پەمبەیی یـان سپـیـیـە، بـەرەکـەی سوور یـان زەردە، ساف و بریسکەدارە و هێلکەییە، نزیکەی (٠,٨ – ١) سم درێژە و (٠,٧ – ١) سم پانە، رەنگی دەنکەکەی قاوەییەکی کاڵە.

ئەم دەوەنە لەژێر دارستانی بەڕوو و کاژدا دەڕوێت، یان وەکو پەرژین یان جەنگەڵ شوێنی تایبەتی نییە بۆ روانی، بەڵکو لە بەردی قسڵ یان گڵەسوور یان بەردەلانی و گڵی شێدار و لێژایی و وشکیدا دەڕوێت، لە بەرزایی (٦٠٠-٢٠٠٠) مەتردا لە رووی دەریاوە لە مانگی (مارت – مایس)دا گوڵ دەکات و بەرەکەی لە مانگی (مایس– تەموز)دا پێ دەگات، بەشێوەیەکی ئاسایی لە هەموو شوێنێکدا لە ناوچە دارستانەکانی عێراقدا دەڕوێت، وەکو لە: چیای سنجار (Sinjar)، سمێل (Simel) زاویتە Zawita، ئاکرێ Aqra، پیرمەم Pirmum سەرسەنگ، شێخ عادی Shaikh Adi چیای سەفین، گەلی عەلی بەگ Galli Ail Beg، هەریر Harir، رایات Rayat، حاجی هۆمەران Hajiumaran، چەرمو Jarmo، پیرەمەگرون Pira magrun، قۆپی قەرەداخ Qopi Quradagh، پێنجوین Penjwin، برادۆست Baradost. لە وڵاتانی تریشدا هەیە، وەکو ئەورووپا، فەلەستین، ئوردون، سووریا، لوبنان، تورکیا، قەفقاس، ئێران، تورکستان.

بەڵەك = مێکوك = Malkuk

ناوە زانستییەکەی (Glycyrrhiza glabra)

سوس (عرق السوس Liquorice = Licorice)

رووەکێکی گیایی دارینی (مخشوشب) تەمەن درێژی دەشتەکییە، رەگەکەی درێژە و بە قووڵایی زەویدا دەچێتە خوارەوە، رەگە شیرینەکەی دەهاڕدرێت و بۆ مەبەستی پزیشکی بەکار دەهێنرێت و شەربەتێکی



بەناویانگی لێ دروست دەکرێت، گیایەکی تەمەن درێژی لووداره (غدي Glandulor)، گەڵاکەی لە پەڕ دەچێت، گوڵەکەی مەیلەو شین، سپی یان زەردە، بەرەکەی هێلکەییە، نزیکەی (٢٠) جۆر بەڵەك لە ناوچەی دەریای ناوەڕاست و ئاسیا و ئوسترالیا و جیهانی تازەدا هەیە، تەنیا یەك جۆری لە عێراقدا ناسراوە (مانای Glycy rrhiza) بە (گریکی- رەگە شیرینە - دەگریتەوە). رەگەکەی یان رووەکەکە خۆی بە عەرەبی پێی دەگوترێت (عرق السوس) یان (عرق دار هرم یان اصل السوس) بەڵەکی ئاسایی (G. glabra) زۆربەی ئەو بەڵەکەیە کە لە مەیدانی بازرگانییدا بەکار دێت، زۆربەی ئەو بەڵەکەی کە دەنێردرێت بۆ بەریتانیا لە ئیسپانیاوەیە، بەڵام لە ئەمەریکا بەڵەکی رووسی ناسراوە. وا دیارە بەکارهێنانی سەرەکیی بەڵەك لە پیشەسازی پوختەکردنی تووتندا (Tobacco)یە و بەکارهێنانی ناوەنجی یان دووەمینی، لەم رۆژانەدا لە مەیدانی پزیشکیەتیدایە. لە ئەمەریکادا بەرهەمهێنانی پلاستیك (Plastic) و تەبەقە فایبەری (Fibre) پەستێنراو و بەرهەمی بەڵەکەوە بەستراوە، پسپۆڕ جیلیت (Gillett) وای پێشنیاز کردووە کە دەبێت هەوڵێکی زۆر بدرێت بۆ ئەوەی بزانرێت لە کێڵگەکاندا کە ئاخۆ بەڵەك گیایەکی زیانبەخشە بە کشتوکاڵدا یان سەرچاوەیەکی باشە بۆ نایترۆجین، هەروەها وتوویەتی کە ئەگەر هاتوو رەگەزێکی تازە یان گەشەپێدراو لە بەڵەك دۆزرایەوە کە بشێت بۆ خواردن، مانای ئەوەیە کە بەنرخترین رووەکی خۆراکیمان لە جیهاندا بەدەست کەوتووە. بەڵەك لە جۆری (G. glabra) گیایەکی تەمەن درێژی قیتە نزیکەی ٣٠-١٠٠ سم بەرز دەبێتەوە، لووی لینجی پێوەیە (Riscidglands) گەڵاکەی ئاوێتەیە لە شێوەی پەردایە، نزیکەی ١٠-٢٥سم درێژە، گەڵاکەی لە (٤-٨) جووت پەلك پێك هاتووە، لە رووی خوارەوەی گەڵاکەیدا لوو هەیە، پەڕەی گوڵەکەی (Corolla) شینی مەیلەو پەمبەیی یان ئەرخەوانییە، تۆوەکەی نیمچە خڕە. لە قەدپاڵی چیاکان و شیو و دۆڵەکاندا لە خاکێکی شێداردا بە درێژیی رۆخی کێڵگەکان لە کەناری چەم و چخورەکان و جۆگەکان، لە دەشتە بەرزەکاندا، لە باخچە سێبەرەکاندا، لە ژێر درەختی دارستانەکاندا، لە بەرزاییی (١٢٠٠-١٩٠٠) مەتردا دەڕوێت. لە دەشتەکاندا لە نێوانی نیسان و مایس و یان (ئەیلول و تشرینی یەکەم)دا گوڵ دەکات و بەر دەگرێت، لە عێراقدا لە ناوچەی دارستانەکانی خواروو، ناوچەی زوورگەکان و دەشتە قوڕ و لیتەییەکان و بیابانەکاندا دەڕوێت، بەتایبەتی لە ناوچەی دارستانەکانی ژووروودا، لە دەرەوەی وڵاتدا لە رۆژهەڵاتی ئەورووپا و ساردینیا Sardinia و ئیتاڵیا و وسیسیلیا و یۆگوسلاڤیا و ئەلبانیا و یۆنان و بولگاریا و رۆمانیا و رووسیا و فەرەنسا و کریت رۆدوس و قوبرس و سووریا و لوبنان و فەلەستین و هیندستان و باکوری ئەفریقیا (لیبیا و جەزائیر)دا دەڕوێت.

بەڵەکی ئاسایی: رەگی ژێر زەویی ئەم رووەکە (بنەبەڵەك = عرق السوس Liquoriceroot) مادەیەکی

شەکرینی (Sugary)ی تێدایە، بۆن و تامێکی تایبەتی و رەوشتی هێمنکەرەوەی یان ئارامدەری (Demulcent) سووکەڵە دەدات، بە بەڵەکەکەوە رەگەکەی هەڵدەکەنرێت و دەنێردرێت بۆ بازار، بۆ نموونە: بۆ کارگەی بەڵەك یان شەربەت لە باشووری بەسرە بۆ بەدەستهێنانی پوختەی ئاوگەکەی، رەگەکان دەجنرێن و لە ئاودا دەکوڵێنرێن، ئەوجا ئاوگەکە دەپاڵێورێت و دەمەڵمێنرێت بۆ ئەو پلەیەی کە ئارەزووی دەکرێت، بەزۆری بەڵەك لە مەیدانی دەرمانسازی (Druggists) و حەڵوادا (Confectionery) بەکار دێت و لە مەیی سووکەڵەدا وەکو بیرە (Brewer) و لە دروستکردنی خەپلە توتنی پەستێنراودا (قرص تبغ مضغوط Plag tobacco)، بەڵام لە زۆربەی ناوچەکانی وڵاتی خۆماندا بەڵەك بۆ سووتاندن بەکار دێت. پسپۆڕ (وات Watt) لە (١٨٩٠) دا گوتوویەتی کە بەڵەك لە زۆر کۆنەوە لە هیندستاندا بەکارهێنراوە، هەرچەندە کەم بووە لەو وڵاتەدا، بەڵام گرینگییەکی هەبووە لە مەیدانی پزیشکیدا بۆ چارەکردنی سووتانەوەی میکرۆبی (الألتهابات المكروبية inflamaatory infections =) و کۆکە (Coughs) و دەنگ نووسان واتە دەنگ گڕی (بحة الصوت = Hoarseness) و بۆ تام و بۆن خۆشکردنی دەرمان، رەگەکەی لە بۆیەکردندا بەکار هێنراوە، لە ئەفغانستاندا تەختەکەی (دارەکەی) لە چاپکردنی Printing (باسمەی) قوماشی لۆکەدا بەکار دێت، هەروەها لە ئێراندا وەکو سووتەمەنییەك لە دروستکردنی شووشەدا بەکار هێنراوە، لە عێراقدا شکۆفەی گوڵەکەی نزیکەی ١٠–١٥ سم درێژ دەبێت، لە ناوچەی چەم و چغورەکاندا لە دەشتی قوڕ و لیتەدا دەڕوێت، لە دهۆك و سەلاحەدین و شەقڵاوە و کەرکووك و چەمچەماڵ و سلێمانی و عەین سفنی (Ain sifni) و مووسل و ئاکرێ و جەبەل حەمرین Jabal Hamrin و Sangar و خانەقین (Khangin)... هتد دەڕوێت.

ناووگی بەڵەك بە دەرمانێکی ئارامدەر (مسكن Demuicent) و بەڵغەم فڕێدەر (منخم = Expectorant) و کارکەرێکی بۆن خۆشکەر (Flavouring) رەچاو دەکرێت. هاڕدراوی رەگی بەڵەك لە گەلێك دەرمانی پزیشکیدا بەکار دێت. پوختەکەی وەکو دەرمانێکی رەوانکەری (مسهل Laxative) سووکەڵە بەکار دێت، هەروەها یەکێکە لە پێکهێنەرەکانی دەرمانی کۆکە (Cough syrups) و لەبزینەی Lozenges (هەر حەڵوایەك یان نوقڵێك دەرمانی تێدا بێت) حەبی قورگ. هەروەها دەکرێت بە بەرگی گولاجی دەرمان ترشی یان ئەو دەرمانانەی کە دڵ لێیان تێك هەڵدێت (قرف Nauseous) وەکو دەرمانی سینەمەکی (سينا Senna) و تاڵی شاری (صبر سقطري aloes) و کلۆریدی ئەلەمنیۆم و سێنیگا (Senega) و بەنج (Hyoscyamus) تەربەنتین (Tyrpentine) هتد، هەروەها بۆ لابردنی ئازار و بێتاقەتی Discomfort و ئەو نیشانانەی تر کە لە ئەنجامی چوونە گەدەی هێندێك مادەی توونەدەوە Acrid دەردەکەون. پوختەی بەڵەك باشترە لە دەرمانە قلیەییەکان بۆ لابردنی کاری ورووژاندن لەلایەن مادە ترشەکانەوە، هەروەها لەلایەن پزیشکە میللییەکانەوە بەشێوەی دەرمانی بەهێزکەر (مقوي Tonic) و ئارامدەر لە سووتانەوەی ڕێبازەکانی هەناسەداندا (Catarrh) بەکار دێت. ئەو بەڵەکەی کە بۆ مەبەستی دەرمانسازی بەکار دێت نابێت کەمتر لە ٢٠٪ لە مادەی تواوەی تێدا بێت، تۆزی بەڵەك لە بەڵەکی پاککراو واتە توێکڵی داماڵراو ئامادە دەکرێت، رەنگەکەشی مەیلەو زەردە، هۆی تامە شیرینەکەی بەڵەك دەگەڕێتەوە بۆ مادەی (گلایسیر هیزین Glycyrrhizin) کە بەڕێژەی ٢–١٤٪ لە جۆرە جیاوازەکانی بەڵەکدا هەیە، هەروەها جگە لەوە ئەم مادانەشی تێدایە:

گلوکوز Glucose ٣.٨٪

سوکەرۆز Sucrose ٢.٤ – ٦.٥٪

مانیت Mannit

نیشاستە Starch ٣٠٪

ئەسپراجین Aspragine

ڕێسین Resin ٢ – ٤٪

ڕۆنێکی پەرشەوەبووی زەردە

گلایکۆساید (Glycoside) ی ئەنتۆزانیتین Anthoxanthin

کە دەبێتە هۆی ڕەنگە زەردەکەی بەڵەك، مادەی گلایسیرهێزین کە لە بەڵەکدا هەیە (٥٠) جار شیرینترە وەك لە شەکری قامیش. هەروەها پوختەی بەڵەك بە باشی لە پیشەسازیدا بەکار دێت، بۆ ئەم مەبەستەش ڕەگەکانی دەجنرێن و دەکرێن بە هەویر (Pulp)، ئەوجا بەهۆی هەڵمی ئاوی کەم پەستانەوە پوختە دەکرێت، دوای ئەوە پوختەکە دەکرێتە عەماری تایبەتییەوە، تڵپەکەی دەنیشێت و ئاوگە ڕوونەکەی لە بۆشاییدا (نەبوونی هەوادا Vacuum) خەست دەکرێتەوە و دەکرێت بە هەویرێکی توند و بەشێوەی چیلکە Stick یان بلۆك Blocks لە قاڵبدا دادەڕێژرێت، بەم جۆرە ئاوگەکەی بە شینەیی بە شێوەی تۆپەڵی قاوەیی تۆخ ڕەق دەبێتەوە، ئەم پوختەیە لە پیشەسازیی بەرهەمەکانی توتندا Tobacco، وەکو جگەرە، بە شێوەی مادەی دژی شێ و بۆن خۆشکردن و شیرینکردن بەکار دێت. هەروەها لە دروستکردنی حەڵوا (Confectionery) و پیشەسازیی بیرە (Beer) بۆن خۆشکردن و کەف پێکردن بەکار دێت. بەڵەکی ئیسپانیایی لە مەیدانی بازرگانیدا بەناوبانگە، چونکە بۆنەکەی خۆشە، لە هێندێك ماڵانی عێراقدا بەڵەك پارچە کێکی لێ دروست دەکرێت و بەشێوەیەکی خۆماڵی بۆ چارەکردنی کۆکە و سەرمابوون بەکار دێت، تڵپەکەی بۆ جاری دووەم بە گیراوەیەکی ڕوون لە هایدرۆکسیدی سۆدیۆم پوختە دەکرێتەوە و بۆ دروستکردنی کەفی (رغوة Foam) ئاگر کوژانەوە بەکار دێت، هەروەها کرۆکەکەی یان هەویرە پاشماوەکەی (Pulp) بەئاو شی دەکرێتەوە (تحليل مائي Hydrolysis) و دەبێت بە شەکرێکی ترشاو بۆ ئامادەکردنی ئەلکهول، هەروەها لە دروستکردنی هەوێن (Yeast) و ڕواندنی قارچك و دابڕکردنی (عزل Insulation) تەختە و فایبەردا (Fibre). گەڵای بەڵەك لەگەڵ پەیندا (Compost) بۆ بەپیتکردنی زەوی بەکار دێت، چونکە مادەی نایترۆجینی زۆر تێدایە. نوێنمەکی (Poultice) گەڵای بەڵەك دەنرێت لە شوێنکی داپڵۆخانی (سفح = سمط = Scald) پێست بە ئاوی گەرم، بەتایبەتی پێستی سەر، هەروەها بۆ لابردنی بۆنی Foulperspiration بن باخەڵ (Armpits) هەروەها دەڵێن کە تۆوی بەڵەکیش هەر سوودی پزیشکیی هەیە.

بەنگە کێویلە = بەنگی دەشتەکی

(السكران = البنج = البنج البري)

گیایەکی ساڵانەیە، بۆگەنی لێ دێت، گوڵەکەی زۆر لینجە، گەڵاکەی ڕەنگ ئەرخەوانییە، دەماری تێری



(تۆخی) تێدایە، بەشێوەیەکی کێویلە لە باکوری عێراقدا دەروێت لە مانگی ئازار و نیساندا گوڵ دەکات، تۆوەکەی مادەیەکی کاریگەری سڕکەری تێدایە، ژەهرە بۆ مرۆڤ و گیانەوەر، پێی دەگوترێت (هیۆسامین).

بەنگی رەش

بنج أسود = سكران=بنج البري = Banj barri =Sakran=

بە ئینگلیزی Henbane= Black henbane

بە زماتی لاتینی Hyoscy amus niger

لە رۆژئاوای هیمالایا، ئەوروپا، رۆژئاوای ئاسیا، تورکیا، ئێران، سووریا، میسر و لە عێراقدا لە ناوچەی سلێمانی (پێنجوێن) دەروێت، ئەوەی وای لەم رووەکە کردووە کە بۆ چارەکردنی نەخۆشی بەکار بێت، ئەوەیە کە مادەی ئەلکالۆید و تاڵیی تری تێدایە وەکو (هایۆسیپیکرین) (Hyoscypicrin) و کۆلین (Choline)، هەروەها بڕێکی زۆری لە خوێیەکانی پۆتاسیۆم تێدایە. بە دڵۆپاندنی گەڵاکانی رۆنێکی ژەهرین بەدەست دەکەوێت. لە رەگەکانیدا ٠.١٦٪ ئەلکالۆید هەیە. ئەم رووەکە لەگەڵ دەرمانی تردا بۆ نەخۆشیی شەکر (Dibetes) بەکار دێت، وەکو زانراوە کە گەڵا وشکەوەبووەکانی ئەو رووەکە لە هێندێك ناوچەی هیندستاندا لەلایەن هێندێك کەسەوە (مدمن – Addicated) وەکو حەشیشە (Cannabis = Hashish) دەکێشرێت، بە زۆری تۆوەکەی بێ رەنگە و کەمێك تاڵە، رۆنێکی جێگیری زەردی لێ دەردەهێنرێت، ئەم رۆنە ترشی چەوریی – Fattyacid: مایریستیك (Myristic) و پاڵمیتیك (Palmitic) و ستیاریك (Stearic) و ئۆلیئیك (Oleic) و لینولیك (Lineleic)ی تێدایە.



بەهێ = بەی

(سفرجل = حیوة = Quince= Bahi= Beh)

ناوە لاتینییەکەی (Cydonia Vulgaris)

درەختێکی بچووکە، یان دەوەنێکی بڵاوە، نزیکەی (٧) مەتر بەرز دەبێتەوە، گەڵاکەی هێلکەیی و درێژکۆڵەیە. نزیکەی ٨ سم درێژ و ٥سم پان دەبێت، پەڕەی گوڵەکەی سپییە، دەزوولەکانی مەیلەو سوورن، بەرەکەی نیمچە خڕە نزیکەی ٦–١٠ سم یان زیاتر درێژە، زەرد و بۆن خۆشە. لە کوردستاندا زۆر ناسراوە و لە باخەکاندا دەروێندرێت. بەناوبانگترینی ئەو جۆرەیە کە لە شەقڵاوە (Shaqlawa) دەروێنرێت، لە تورکیا و قەفقاس و ئێران و بلوجستان و ئەفغانستان و رۆژئاوای باکوری هیندستان و باکوری ئەفریقیا: مەراکش Morocco و جەزائیر Algeria یش دەروێت. گەڵا و گۆپکە و توێکڵەکەی مادەی گیرکەر واتە تفت

(قابض Astringent)ی تیادایە. بەرەکەی ترش و شیرین و بۆن خۆشە، راستەوخۆ یان بە کولاوی یان بە پیشاوی (Baking) دەخورێت، یان دەکرێت بە مرەبا (Preserver) و جەلی (Jellies). بەڵغەم فرێدەر و Expectorant بەهێزکەرە (مقوي Tonic) بۆ چارەکردنی نەخۆشی دڵ بەکار دێت (Cardic). ئەو مادە ولۆلەیییەی (هلام Muscilage) کە دەوری تۆوەکانی داوە، بە ئاوی گەرم جیا دەکرێتەوە، وەکو بلاوکەرەوەیەك بۆ مادەی شل، دەکرێتە دەرمانە ئامادەکراوەکانی تەوالێتەوە (Toilet)، هەروەها بە شێوەی مادەیەکی جێگیرکەر (مثبت Stabilizer) بەکار دێت، تۆوەکەی بۆ چارەکردنی سکچوون (إسهال Diarrhoea) و دیزانتری (Dysentry) بەکار دێت. مادە ولۆلەیییەکەش لە دیوی دەرەوەی لەش بۆ چارەکردنی قەتماغەی برین (Scales)، کولك (قرحة Ulcerus) بەکار دێت. لە ئەنجامی شیکردنەوەدا دەرکەوتووە کە کرۆکی (لب Pulp) بەرەکەی لەم مادانە پێك هاتووە:

ئاو ٨٥.٧٪ Moisture، چەوری ١٪ Fats، مادەی مەعدەنی ٠.٣٪ Mineral maters، ریشاڵ ١.٧٪ Fiber، کاربۆهیدرات ١١.٩٪ Carbohydrates، ٠.٣٪ پرۆتین protein. ڤیتامین (C) ١٠-١٠٠ میلیگرام. ئاوگەکەی ترشی مالیك (Mailc)ی تیادایە. ناوکی تۆوەکەی کەمێك تاڵە لە تامی بادەمی تاڵ دەچێت. گلیکۆسایدی ئەمیگدالین (Glycoside amygdalin) و تانین (Tannin) و ولۆلە (هلام) و چەوریی بە رێژەی ١٤-١٥٪ تیادایە.

بەهیَ لە هەرمێ دەچێت، بەڵام ئەوەیە کە بە زەحمەت دەجوورێت، بەهیَ خوێیەکانی کالیسیۆم و مادەی تانین و ترشی سێو و پیپسینی تیادایە، لەبەر ئەوە بۆ چارەکردنی سکچوونی درێژخایەن و نەخۆشیی سییەکان بەکار دێت.

لێکۆڵینەوەیەکی تر دەڵێت کە پێکهاتنی بەهیَ: ٦٣,٢٪ ئاو، ٧,٩٪ شەکر، پرۆتین ٠,٩٪ چەوری ٠,٣٪، ریشاڵ ١٢,٨٪ خوێیە کانزاییەکانیش: گۆگرد ٥٪، فۆسفۆر ١٩٪، کالیسیۆم ١٤٪، کلۆر ٢٪، سۆدیۆم ٣٪، پۆتاسیۆم ١,٠٪، هەروەها برێکی زۆری لە ڤیتامینی (A,B) تیادایە، بەهیَ وەکو دەرمانێك بۆ بەهێزکردن و بووژاندنەوەی دڵ و سیلی سنگ و ریخۆڵە و خوێن پژانی ریخۆڵە و گەدە بەکار دێت. بەڵام وا باشە بەهیَ بەشێوەی خۆشاو (خووساوە) بەکار بهێنرێت کە راستەوخۆ لە بەرەکەی دەربهێنرێت، خۆشاوی کولاوی بەهیَ شەربەتێکی بەهێزە بۆ قەبزی و گرفت. بەکارهێنانی بەهیَ بۆ چارەکردنی سکچوون: هەندێك برنج لە (٢٥٠) گرام ئاودا دەکوڵێنرێت ئینجا کەوچکێك بەهێی وشککراوەی تێ دەکرێت، ئەم پوختەیە دەدرێت بە منالی لاواز و سیلاوی و ئەوانەی نەخۆشیی سنگ و پشێویی کۆئەندامی هەرسیان هەیە. ناوکە بەهێی کولاو بۆ کۆکە بەکار دێت.

بەهیَ لە ناوچە دارستانەکانی کوردستاندا دەروێنرێت، بەزۆری لە قەرەداغ (Qaradagh)، لەوە دەچێت بنەڕەتەکەی لە ولاتی تورکیا و ئێرانەوە بێت. گوڵی گەورەی رەنگ مێخەکی و بەرێکی گەورەی زەردی بۆنخۆش دەگرێت. لە خاکێکی شێداردا دەروێت، بە قەڵەم و خەڵف و متوریە دەروێت. هەروەها لە (کەربەلا) و بەغدا دەروێنرێت. گەڵا و گۆیکە و توێکڵی قەدەکەی مادەی گیرکەریان (قابض Astringent)ی تیادایە، بەرەکەی ترش و تفت و رەقە، کە دەکوڵێنرێت تام و بۆنێکی خۆش دەدات، لە دروستکردنی حەڵوا و جەلی و مرەبادا Marmalade بەکار دێت. بە پێی راپۆرتەکەی پسپۆڕ

(Watt ۱۸۹٦-۱۸۸۹) بەرەکەی بۆ مەبەستی پزیشکی وەکو مادەیەکی گیرکەر و بەڵغەم دەرکەر (منخم Expectotant) و بەهێزکەر (مقوي Tonic) و بۆ نەخۆشیی دڵ باشە. تۆوەکەی واتە، ناوکە بەهێ (حب السفرجل). مادەی لینجی ولوڵەیی (هلامي Musilaginous) زۆر تیادایە، لەبەر ئەوە بۆ مەبەستی هێمنکردنەوە (مهدیء Demulcent) و بەڵغەم فڕێدەر و بەهێزکردن بەکار دێت، لە عێراقدا لە سەدە کۆنەکانەوە هەتا ئێستا، لە پزیشکیی میللیدا بۆ چارەکردنی کۆکە و سووتانەوەی بۆڕیچکەکانی هەناسە بەکار دەهێنرێت.

بەیاخە شیرینە = ئەکۆ

(قصب الذريرة = وج = أقورون = عرق أكر

(Sweet calamus = Acorus- calamus Sweet flag



گیایەکی سەلکدارە قەدی ژێر زەویی هەیە، لە کۆمەڵەی سێوی بن ئەرزە. سەلکەکەی بۆنی خۆشە، جۆرێکە لە قامیش، لە تەرکە (بردي Sedge) دەچێت، لە زۆر ناوچەی ئەوروپا و سیلان و هیندستان و چین دەروێت، لەبەرئەوەی زۆر بۆنخۆشە، بە یەکێك لە (۳۰) بەهاراتە سەرەکییەکان دادەنرێت، رەگەکەی بە شێوەی پارچە پارچە یان هاڕاوە هەیە، جاران بەسەر ئەرزی کڵێسەکاندا دەپرژێنرا لە کاتی بۆنە ئاینییە گرینگەکاندا.

گیایەکە لە قەراغی ناوی وەستاودا (گۆم و زەلکاوەکاندا) دەروێت، لە دوو ساڵ زیاتر دەژی، لە مانگی حوزەیران و تەمووزدا گوڵ دەکات، نزیکەی مەتر و چارەکێك بەرز دەبێتەوە رەگەکەی سەوز و قاوەییە، ئەستوور و خشۆکە، نزیکەی مەتر و نیوێك درێژ دەبێت، گەڵاکەی لە شمشێرە دەچێت ئەگەر بەدەست بفلیقێنرێتەوە بۆنێکی عەتریی تایبەتیی لێ دێت، گوڵەکانی زەرد یان سەوز یان قاوەیین پێکەوە دەنووسێن، لە بەری گەنمەشامی دەچن، بە قەدەر پەنجەیەکی دەست دەبن. قەدەکەی سێ سووچە لە قامیش دەچێت. بەشە پزیشکییەکەی بریتییە لە رەگەکەی، لە سەرەتای بەهاردا بەر لە دەرکەوتنی گەڵا یان لە سەرەتای پایزدا، رەگەکەی پاك دەکرێتەوە و بە باری درێژیدا لەت دەکرێت و وشك دەکرێتەوە، بەڵام نابێت توێکڵەکەی لێ بکرێتەوە. مادەی کاریگەر تێیدا بریتییە لە رۆنێکی سەرەکی (پەرشەوەبوو) بەرێژەی ۲-٦۰٪ لەگەڵ مادەی ئەسارۆن (Asaron) و مادەی تاڵ و دەباخکەر، ولوڵەیی (هلامي) کە هەرس وریا دەکاتەوە و دەبێتە هۆی میز پێکردن و کەمکردنەوەی بای ناوسك.

بەکارهێنانی:

أ- لە دیوی دەرەوەی: هاڕدراوەی رەگەکەی بۆ چارەکردنی برین و شکاویی ئێسك، بەوە کە رۆژی جارێك دەکرێت بەسەر برینەکەدا، هەروەها هاڕدراوەکەی بۆ چارەکردنی سووتانەوەی پووك، بەوەی کە بە پەنجە یان بە فلچە بە پووکەکەدا بهێنرێت. ئاوی رەگەکە کوڵاوەکەی دەکرێتە گەرماوەوە (حمام) بۆ

چارەکردنی لاوازیی لەشی منداڵ و دەردە بەراز (داء الخنازیر) و ئێسکە نەرمە و (لین العظام) هەروەها بۆ چارەکردنی رۆماتیزمە و ئیفلیجی و لاوازیی دەمار، لێرەدا (٥٠-١٠٠) غرام لە رەگەکە دەهێنرێت و دەکرێتە لیترێك ئاوەوە و دەکوڵێنرێت، ئەوجا دەپاڵێورێت و ئاوەکەی دەکرێتە گەرماوەکەوە.

ب- لە دیوی ناوەوە: ئاوە کوڵاوەکەی یان بۆیەکەی یان رۆنی رەگەکەی یان جووینی چەند پارچەیەك لە رەگە وشکەکانی بۆ چارەکردنی کەمیی نیشتهای خواردن و دڵەکزێ و دەرکردنی با لە ریخۆڵە و خوێن کەمی و دواکەوتنی بینوێژی لە کچاندا، هەروەها بۆ بەهێزکردنی بیر و گورجکردنەوەی مێشك، بە تایبەتی لە کاتی پیریدا و بۆ چارەکردنی لمی گورچیلە و سنگ ئێشە و پاراستنی دەنگ لە نووسان پێش قسەکردنی زۆر، ئاوە کوڵاوەکەش بەمجۆرە ئامادە دەکرێت: کەوچکێکی بچووك لە رەگە چنراوەکە دەکرێتە فنجانێك ئاوەوە بۆ ماوەیەکی کەم دەکوڵێنرێت، رۆژی دوو فنجانی لێ دەخورێتەوە. ئامادەکردنی بۆیەکەش بەوە دەبێت کە کەمێك لە رەگە چنراوەکەی پێنج ئەوەندەی خۆی ئەلکهولی بەسەردا دەکرێت، نیو کەوچکی لە کەمێك ئاودا لێ دەخورێتەوە یان دەکرێتە سەر پارچەیەك شەکر، رۆژی سێ جار. رۆنەکەش بەمجۆرە ئامادە دەکرێت: هێندێك لە رەگەکە دەکرێتە پێنج ئەوەندەی خۆی لە رۆنی زەیتوون لە شووشەیەکی دەم داخراودا، ئەوجا بۆ ماوەی (١٠) رۆژ دەخرێتە بەر هەتاو، دوایی دەپاڵێورێت و رەگەکەشی تێدا دەگوشرێت، لەم رۆنە (١٠-١٢) دڵۆپی لێ دەکرێتە سەر پارچەیەکی بچووك لە شەکر رۆژی دووجار. هەروەها رۆنەکەی لە پیشەسازیی خۆراك و عەتر و دەرمانی نارایشدا بەکار دێت.



بەیبوون (Bayboon)

بابونج (Babonnej)

بە زمانی زانستی (Matricaria)

بە ئینگلیزی (German chamomile)

لە نێوان مانگی حوزەیران و مایسدا گوڵ دەکات، لە ناوچەی موسڵ و سلێمانی زۆرە. لە دەستووری دەرمانسازیی (Pharmacopoias) ئەوروپاییدا ناوی هاتووە، گوڵەکەی بۆنێکی خۆش و تامێکی تاڵی هەیە. رەوشتی دژی کۆڵنج (مضاد للتشنج Antispamodic) و بەڵغەم فرێدەر (منخم = مقشع Expectorant) و بادەرکەر (طارد للريح - Carminative) و کرم فرێدەر (طارد للديدان Anthelementic) و هێمنکەرەوە (مهدیء Sedative) و میزپێکەر (مدر للبول Diuretic)ی هەیە، بەتایبەتی بۆ نەخۆشیی منداڵان بەکار دێت، وەکو: ددان دەرهاتن (الأثغار = التسنين Dentition) و پشێوی گەدە و گوێ ئێشە (Ear- ache) و کۆڵنج (تشنج Convulsions)، هەروەها لە چارەکردنی تای پچڕپچڕ (حمى متقطعة Intermittent) و بێ هێزیی

گشتی (ضعف عام Debility) و ژانەسك (مغض معوي Colic) (هیستریا Hysteria)دا ئەنجامێكی باشی بووە. چایی بەیبوونی زۆر گەرم دەرمانێكی رشێنەوەیە (مقيء Tonic) و چاییە شلەتێنەكەی تا دەهێنێتە خوارەوە (مخفف للحمی Febrifuge). رەوشتی پاكژكەرەوە (مطهر Antiseptic) و دژمتا (مضاد للحمی Antiphlogistic) هەیە و بۆ چارەكردنی برین بەكاردێت، گرینگترین پێكهێنەری كیمیایی بەیبوون ئەو رۆنە پەرشەوەبووەیە كەوا تێیدایەتی، هەروەها مادەیەكی تاڵی تێدایە پێی دەگوترێت ئەپیجێنین (Apigenin) و گلایكۆسایدی ئەپیین (apiin) و كۆمارین (Coumarin). چالاكترین مادەی لە رۆنی بەیبووندا مادەی كامازۆلینە (Chamazolene) كە رەوشتی تا هێنانە خوارەوەی هەیە، جگە لەوەی كە ئەم مادەیە لە چارەكردنی هەستایەتی (الحساسیة Allergic)ی لەشدا، بەرامبەر هەندێك مادە بەكار دێت. بەیبوون لە (٢٥–١.٣٥٪) رۆنی تێدایە، ئەگەر رۆنەكە زۆر پاك بێت رەنگەكەی شینە، بەڵام بەكاری رووناكی و هەوا سەوز هەڵدەگەرێت، ئینجا قاوەیی. بۆنێكی تیژ و تامێكی تاڵی هەیە، بەیبوون بۆ ئالیكی ئاژەڵ باش نییە چونكە كارێكی زیانبەخش دەكاتە سەر شیرەكەی.

بەیلەسان = بەلەسان

(بلسان = بیلسان كبیرة خابور = خمان أسود = (Commonelder = black- berried elder= elder berry



درەختێكە هەندێك جار هەتا (٨) مەتر بەرز دەبێتەوە، بە شێوەیەكی دەشتەكی لە باخ و كێڵگە و پەرژینی باخچەكاندا لە بەرزەلانی زەوی بەپیار و چەرم و چخوردا دەروێت، توێكڵی قەدەكەی رەنگ خۆڵەمێشییە. دەرز دەبات، گرێی بچووكی پێوەیە لە بالووكە دەچێت، گەڵاكەی درێژكۆڵە و ددانداره، نزیكەی ٣٠سم درێژ دەبێت، لە مانگی تەمووزدا گوڵ دەكات، گوڵەكەی بەشێوەی هێشووی زەردە، بۆنی شەكری لێ دێت، بەرەكەی لە ترێ دەچێت لەپێشدا سەوزە، كە پێ گەیشت رەنگەكەی رەش و مەیلەو شین دەبێت، بەشە پزیشكییەكەی برێتییە لە گەڵا (بەبێ لاسك). هەروەها گوڵەكانی لە مانگی حوزەیران و تەمووزدا، بەرەكەشی دوای ئەوەی كە بەباشی پێ دەگات لەگەڵ شەكردا دەكرێت بە مرەبا، توێكڵەكەی لە قەدەكە دەكرێتەوە، ئینجا توێژاڵە خۆڵەمێشییەكەی لێ دەكرێتەوە چینەكەی ناوەراستی دەردەكەوێت ئەوجا ورد دەكرێت بۆ بەكارهێنان. مادەی كاریگەر لەم رووەكەدا برێتییە لە گوڵەكانی كە رۆنێكی پەرشەوەبوویان تیادایە، بەشە سەوزەكەی ناوەڕاستی توێكڵەكەش مادەی ساپۆنین (Saponin) و مادەیەكی نیمچە ئەلكالی تیادایە كە دەبێتە هۆی میزكردن و بەڵغەم فڕێدان. گەڵاكەش مادەیەكی ئارامدەر و دژ بە سووتانەوەی تیادایە. گوڵەكەی كلایكۆسایدی فلافلۆلید و رۆنی سەرەكی و مادەی دەباخكەر و بۆیەی ئەنترۆسایانید و كەمێك ڤیتامین (c) تیادایە. بەكارهێنانی:

أ– لە دیوی دەرەوە: گەڵا ناسكە كوتراوەكانی بۆ چارەكردنی سووتانەوە و كێمكردنی بنی نینۆك بەكار

دێت، گەڵاکەی دەکوترێت و لەگەڵ شیر لێ دەنرێت تاوەکو هەویرێکی لێ دێت، ئەمە بۆ چارەکردنی ئاوسانی مەیاسیری بەکار دێت، هەروەها مەڵحەمی گەڵاکانی بۆ چارەکردنی ئێش و ئازاری دەردەشا لە جومگەی پەنجەکاندا بەکارد ێت. بۆ دروستکردنی مەڵحەمەکەش، گەڵا ناسکەکانی لەگەڵ کەمێك رۆنی مانگا تێکەڵ دەکرێت و دەکوترێت هەتا وەکو مەڵحەمی لێ دێت.

ب- لەدیوی ناوەوە: چای گوڵەکانی بۆ چارەکردنی سنگ ئێشە لە ئەنجامی سەرماوە و بۆ رۆماتیزمە و ئاڵووکەوتن بەکار دەهێنرێت، هەڵمژینی هەڵمی چایەکەشی بۆ چارەکردنی هەڵامەت، بۆ چارەکردنی گوێ ئێشە لە سەرماوە، هەڵمەکەی بە هۆی رەحەتییەکی بچووکەوە دەکرێتە گوێچکەوە، جگە لەوەی کە چایەکەی نۆرە کۆکەی بەتین دادەمرکێنێتەوە. بۆ ئامادەکردنی چایەکەی یەك یان دوو کەوچك لە گوڵەکانی دەکرێتە فینجانێك ئاوی کوڵاوەوە و رۆژی (٤-٥) جار فینجانێکی لێ دەخورێتەوە، وا باشە کە بەر لە خواردنەوە، چاییەکەی کەمێك ئاوی لیمۆی ترشی تێ بکرێت، رۆژی نزیکەی (٢٠) گرام لە ئاوی بەرە تازەکەی بۆ چارەکردنی سەرئێشە و سووتانەوەی (عرق النسا) بەکار دێت، بە مەرجێك بۆ ماوەی زۆر بەکار بێت، بەرە وشککراوە لێنراوەکەی لەگەڵ شەکردا قەبزی خاو دەکاتەوە، هەروەها چای گەڵا ناسکەکانیش هەر بۆ خاوکردنەوەی قەبزی باشە، چای توێکڵەکەشی هەر بۆ خاوکردنەوە و میز پێکردن بەکار دێت. کاری توێکڵە ناسکەکانی لە کاری توێکڵە وشکەوەبووەکانی بەتینترە.

بخورد

(لبان ذکر = کندر = بست = Olibanum = Frankincens = Incense)

ناوە زانستییەکەی (Boswellia- socotrana)

وشەی (لبان) لە وشەی (ئەلبانو)ی یۆنانییەوە وەرگیراوە، (کندر) لە فارسییەوە.



بخورد ئەگەر بسووتێنرێت، هەواکەی دەورووپشتی خۆی بۆنخۆش دەکات، بەتایبەتی بۆ پێشوازییکردنی میوان و لە هێندێك ئاهەنگ و بۆنە (مناسبة)ی ئاینیدا دەسووتێنرێت، وەکو بەخششێك بۆ خواوەندەکان (آلهة) و رێزگرتن لە پیاوچاکان یان بۆ تازەکردنەوەی بیرەوەریی مردووەکان. لە زۆر کۆنەوە مرۆڤ لەو باوەڕەدا بووە کە مەبەست لە سووتاندنی بخورد، پاکژکردنەوەی هەوا و دەرکردنی جنۆکە بووە لەو دەورووبەرەدا. بەناوبانگترین جۆری بخورد ئەوەیە کە لە درەختی (بۆسویلیا) (Boswellia) لە حەبەشە (ئەفریقیا) دەردەهێنرێت، هەروەها لە عومان و یەمەندا، لێرەوە براوە بۆ یۆنان و رۆما. مادەیەکی گرانبەهایە، کاری بخوردانیش (مبخرة) ئەوەیە کە پشکۆ گری بەردەوام بۆ سووتاندنی بخوردەکە

باریۆ دەکات. درەختی بخورد درەختێکی بچووکی دڕکاوییە، گەڵاکەی ناوێتەیە، بەشێوەیەکی پێچەوانەیی لەسەر قەدەکە وەستاوە، لە مانگی ئەیلوولدا گوڵ دەکات. بخورد برێتییە لە مادەیەکی زەمقی و ڕێسینی، بە کڕاندنی یان قڵیشاندنی، توێکڵی قەدی درەختەکە، بەشێوەی دڵۆپ دێتە دەرەوە، لە پێشدا ڕەنگەکەی سپییە، دوایی دەبێتە زەردێکی کاڵ، شێوەیەکی لاستیکیی هەیە، ئەگەر وازی لێ بهێنرێت وشك بێتەوە زۆر ڕەق دەبێت ڕەنگەکەی دەبێتە زەردێکی تێر. بخورد لە (٦٠-٧٠٪) مادەی ڕێسینی و (٢٧-٣٥٪) مادەی زەمقی تێدایە، جگە لە ڕۆنی وشکەوە بوو بە ڕێژەی ٧,٥٪. مادەیەکی زەرد و بۆنێکی عەتری خۆشی هەیە، ئەو خۆڵەمێشەی کە لە سووتاندنەکەی بەجێ دەمێنێت کاربۆنات و گۆگرداتی پۆتاسیۆم و کاربۆناتی کالیسیۆم و خوێی فۆسفۆری تێدایە. بخورد جگە لەوەی کە بۆ سووتان بەکار دێت، لە دروستکردنی کلیشدا (کحل) بۆ چاوڕشتن بەکار دێت. مرۆڤی کۆن لە چارەکردنی سەرئێشە و نەخۆشییەکانی سنگدا وەکو (کۆکە و بەرهەنگ و بەهێزکردنی بۆریچەکانی هەناسەدان و دەرکردنی بەڵغەم) زۆری بەکار هێناوە.

هەروەها دەڵێن کە دووکەڵی بخورد بۆ چارەکردنی هێندێك جۆری نەخۆشیی ڕۆماتیزمە و تۆزەکەش (هاڕدراوەکەی) بۆ شکاندنی ئازاری ددان بەکار هێنراوە. بخورد لە دروستکردنی لەزگە (پلاستەر) و هێندێك جۆری عەتر و دەرمانی پزیشکی و دەرمانی ئارایشدا بەکار دێت. بۆ بەکارهێنانی بخورد لە چارەکردنی کۆکە و سووتانەوەی بۆرییەکانی هەناسەدا: دوو کەوچکی گەورە لە بخورد لەگەڵ (٥) دەسك مەعدەنووس دەکرێتە ناوێکی زۆرەوە و دەکوڵێنرێت تاکو نزیکەی پڕ بە کوپێکی لێ دەمێنێتەوە، ئەوجا دەپاڵێورێت، نیوەی بەیانی و نیوەکەی تری ئێوارە دەخورێتەوە. درەختی بخورد بە درێژاییی ساڵ بەرهەم دەدات، جاران وڵاتی یەمەن هەر ساڵێ نزیکەی (٣٠٠٠) تەن بخوردی ناردووەتە دەرەوەی وڵات. ئەوەی شایانی باسە کە درەختێکی تریش هەیە بخورد دەدات، پێی دەگوترێت دەرختی مایرە (المر)، بەڵام بەرهەمی ئەم درەختە سێ ئەوەندەی بەرهەمی درەختی پێشوو چاکە.

برنج

(أرز = رز = تمن Rice)

ناوە زانستییەکەی (Oryza sativa)

لە بنەڕەتدا برنج لە ئاسیای ئیستوائییەوە پەیدا بووە. ئێستاکەش لەو ناوچەیەدا هەر بە بڕێکی زۆر دەهێنرێتە بەرهەم و بووە بە خۆراکێکی سەرەکی بۆ ملیۆنان ئادەمیزاد. یەکەم رووەکی دەغڵودانە کە لە زەویی زەلکاودا بە باشی دەڕوێت، دەبێت خاکەکەی بە ئاو داپۆشرێت و کاتێك کە پێ دەگات، ئاوەکەی لێ دەریکرێت (بزل Drianing)، بۆ درووونەوەی بەرهەمەکەی. وڵاتی چین و هیندستان گەورەترین بەرهەمهێنەر و کارکەری برنجن، وڵاتی تایلاند و بورماش گەورەترین وڵاتن کە برنج دەنێرنە دەرەوە. هەروەها برنج لە باشووری ئەورووپا و وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا و بەرازیلیش دەهێنرێتە بەرهەم.

تێبینی: برنجی عەمبەر (بەسمەتی) لە باشووری عێراقدا بە تایبەتی لە ناوچەکانی فوراتی ناوەڕاست (دیوانیە، شامیە، مشخاب)دا زۆر دەچێنرێت، وە لە باکوری عێراقدا (کوردستان) برنجی بانی خێلان و بازیان و حەریر و باتاس و عەقرە شۆرەتیان هەیە بۆ قبوڵی و پلاو و شۆربا و دەکرێتە یاپراخ و کفتە

و گیھە و فڕنی محەلەبییەوە.

برنج مەقامێکی باشی لە هەموو ماڵێکدا داگیر کردووە، هەزار یان دەوڵەمەند، چونکە ئێستا برنج زۆرە و هەرزانە و ئەوەشی باشە لە هەموو وەرزێکدا و لەگەڵ هەموو جۆرە خواردەمەنی و سەوزەیەکدا دەخورێت. دەدرێت بە لاواز و بەهێزیش، بە منداڵ و بە گەورەش. برنج رەنگی سوور (ئاوی تەماتە) یان زەرد (زەردەچەوە) یان ڕیە هەناری تێ دەکرێت و رەنگی هەمەجۆری لێ پەیدا دەبێت، برنج خۆراکی نیوەی دانیشتوانی جیهانە و خۆراکی نزیکەی ملیارێکە لە مرۆڤ لە وڵاتەکانی ئەوپەڕی رۆژهەڵاتدا (چین و یابان و ئەندەنووسیا و... هتد برنج بە خۆراکی یەکەمی دانیشتوان دادەنرێت، میللەتی واش هەیە لە برنج زیاتر هیچی تر ناخوات. بێگومان هۆی ئەمەش بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە ئەو ناوچانە خۆیان بنەڕەتی یەکەمی برنجن، باوەڕ وایە کە بنەڕەتی برنج لە هیندستانی رۆژهەڵاتییەوەیە، ئینجا لەوێوە چووە بۆ وڵاتانی تر، هەتا وای لێ هات بوو بە مادەیەکی خۆراکی باو. چەندین خواردەمەنی خۆشی لێ دروست بکرێت، رواندنی برنج پێویست بە ناوچەیەکی گەرم و زەلکاو دەکات، وا باشە کە برنج بە ئاردەکەیەوە بخورێت چونکە ئەم ڤیتامینی (B) تیادایە کە بۆ بەرگری نەخۆشیی لاوازی (بێریبێری) باشە. هەر لیبرەیەك لە برنجی سپیکراو (کڕەکراو) نزیکەی (٨٠٠) کالۆری لە وزەی گەرمی دەدات.

پێکهاتنی برنج:

لە (١٢.٥٪) ئاو، (٣٪) پرۆتین (٣٪) چەوری، (٧٨.٨٪) نیشاستە، (٣٪) خوێی کانزایی وەکو خوێی پۆتاسیۆم و سۆدیۆم و کالیسیۆم و مەنگەنیز و ئاسن و فسفۆر و گۆگرد و یۆد. برنجی بە توێکڵەوە ڤیتامین (A.B.E)ی تیادایە، لەبەرئەوەی کە برنج نیشاستەی زۆری تێدایە بۆ ئەو کەسانە باش نییە کە تووشی نەخۆشیی شەکرە دەبن، شۆربای برنجیش بۆ رەوانی باشە، هەویری برنجی کوڵاویش وەکو شەڵتە بۆ سووتانەوە و ئارایشت بەکار دێت ئەگەر لەگەڵ بۆدرە تێکەڵ بکرێت.

برنووتی

(نشوق = سعوط)

بەر لە کریستۆف کۆلۆمبس، لە دوورگەکانی هیندی رۆئاوای مەکسیك و هەندێك لە ناوچەکانی ئەمەریکای باشووری، برنووتییان بەکارهێناوە. ئەوساکە خەڵکی لەو باوەڕەدا بوون کە بەکارهێنانی برنووتی سوودی بۆ تەندروستی هەیە. ئەمەش بووە هۆی ئەوەی کە لە ئەورووپادا بڵاو ببێتەوە و لەوێوە بەرەو رۆژهەڵات. لە سەدەی هەژدەمدا بەکارهێنانی ئەو خووە گەیشتبووە ئەوپەڕی. بە رادەیەکی ئەوتۆ کە پیاوان و ژنانیش بەکاریان دەهێنا و قووتووی برنووتی نەخشین و گرانبایی بەکار دەهێنرا. برنووتی کێشەکان هەڵیەیان بۆ ئەم قووتووانە دەکرد و دەیانکڕین. لەو کاتەدا ئەتیکێتی تایبەتی بۆ بەکارهێنانی برنووتی هاتە ئاراوە. وەکو چۆنیەتیی کردنەوەی قووتووەکە و پێشکێشکردنی بە مێوان. لەم ساڵانەی دواییدا شێوەیەکی تر لە بەکارهێنانی برنووتی هاتە ئاراوە، ئەویش بەوەی کە برنووتییەکە لەجیاتی ئەوەی بە لووت هەڵمژرێت، بە چیلکەیەك یان قڵچەیەك لەناو دەم هەڵدەسووێت یان دەخرێتە نێوان پووك و لێوەوە.

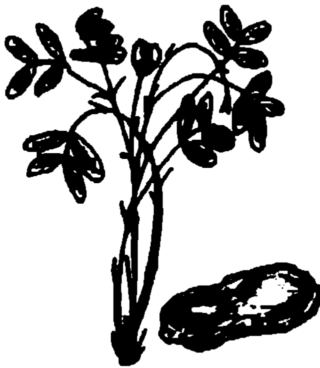
چۆنیەتیی ئامادەکردنی برنووتی: برنووتی لە وردە تووتنی بەرماوەی پیشەسازیی جگەرە و نێرگەلە ئامادە دەکرێت، بە زۆری لە چەند جۆرە تووتنێك تێکەڵاوی دەکەن. ئینجا بە ئاو تەڕی دەکەن بۆ ماوەی (٦-٨) هەفتە و هەندێك جار دوو ساڵ دەیهێڵنەوە، هەتا دەترشێت (تخمیر) واتە خۆش دەبێت. ئینجا دەیهاڕن و بە ڕێژەیەکی تایبەتی هەندێك خوێی کانزاییی تێ دەکەن وەکو خوێی کاربۆنات و گۆگردات و کلۆریدی سۆدیۆم یان پۆتاسیۆم و کاربۆناتی ئەوشاتر، بۆ ئەوەی بۆگەن نەکات. ڕێژەی ئەم خوێیە کانزاییانەش بە پێی جیاوازیی وڵاتان دەگۆڕێت، بەڵام بە شێوەیەکی گشتی نابێت لە سنووری چواریەکی برنووتییەکە تێپەڕ بکات. دوای ئەوە مادەی بۆنخۆشی تێ دەکرێت وەکو تۆوی تونکە (تونکە = Tonka) ی هاڕراو یان دارچینی یان مێخەك یان ڕۆنی بێرگاموت (برغاموت = bergamot) یان لاوەندە (لاونطة - Lavender) بە ڕێژەیەکی تایبەتی کەم. زۆرجار برنووتی گزیی تیا دەکرێت بە مەبەستی سوودی بازرگانی مادەی سەیری تێ دەکرێت، لەو مادانەی کە ڕەنگەکەیان زەرد یان قاوەییە، گەرچی ئەم مادانە زیانبەخشیش بن، وەکو مادەی زەرنیق، جیوە، تەنی خشتی سووری هاڕراوە، لم، زەمق، نیشاستە و خوێی قورقوشم.. ئەمەش بووەتە هۆی ژەهراویبوونی خەڵکی و کارەساتی ناخۆش، بەڵام ئێستاکە ئەم گزییە بەهۆی تاقیگە کیمیاییەکانەوە بە ئاسانی دەدۆزرێتەوە. هەندێك کەس لەو باوەڕەدان کە برنووتی لە سەرما و هەڵامەت دەیانپارێزێت. هەروەها ئەو کرێکارانەی لە کانەکاندا (مناجم) نیش دەکەن لەجیاتی جگەرە بەکاری دەهێنن چونکە نابێت شقارتە و چەخماخ بەکار بهێنن، ئەوەکا کانەکان بتەقنەوە. بەڵام دەبێت ئەوە بزانین کە ئێستا برنووتی ئەو گرینگییەی نەماوە کە سەدەیەك یان دوو سەدە لەمەوپێش هەیبووە و لە زۆر لە ناوچەکانی جیهاندا بەکار دەهێنرا، ئەمڕۆکە جگەرە جێگەی گرتووەتەوە. یەکێك لە جۆرەکانی برنووتی ئەوەیە کە وەکو بنێشت دەجوورێت، ئەمەش چەند جۆرێکی هەیە: بەناوبانگترینیان جۆری سکۆتلەندی و سویدی و پۆڵەندییە. بەناوبانگترین ئەو برنووتییەی کە بە لووتەوە هەڵدەمژرێت ئەو جۆرە فەرەنساییە کە پێی دەگوترێت ڕاپی (Rappee)، جۆری تریش هەیە کە بە هەردوو ڕێگەکە بەکار دێت: واتە لە لووت و لە دەمەوە، بەناوبانگترینیان جۆری (مەکابۆی)یە. دەبێت ئەوەش بزانین کە دەبێت تووتنی برنووتی (٤-٤,٥٪) نیکۆتین و لە (٤-٧٪) نیشاستە و لە ٨,٥-١٣٪ لە کاربۆهایدراتەکانی تیادا بێت.

تێبینی/ برنووتی میسری لە ٢٤٪ نیتراتی پۆتاسیۆم (Nitre) یان سۆدیۆم و لە ٦٪ ڕۆنی کونجی (سیرج) و ١٪ مادەی بۆنخۆشی تێ دەکرێت.

بستە (فستق Pistachio)

ناوە زانستییەکەی (Pistacea Veral)

لە کۆمەڵەی ئەناکاردیا (Anacardia)یە. درەختێکی مامناوەندی بەرداری بەهادارە، لەبەر بەرەکەی دەڕوێنرێت، لە کوردستاندا زۆر دەڕوێنرێت، بەتایبەتی لە مووسڵ و سنجار و ئامێدیدا، درەختەکەی نزیکەی (٣-٨)م بەرز دەبێتەوە، هەندێك جاریش دەگاتە (١٠م). گەڵاکەی لە زستاندا دەوەرێت، گەڵاکەی لە شێوەی پەڕدایە، درێژییەکەی لە نێوان (١٠-٢٠)سمدایە لە (١-٣) جووت پەلك پێك هاتووە، گوڵەکەی جووت خانەیە (ثنائیة المسکن) و بێ پەڕەیە (عدیمة التویج)، بەرەکەی بەشێوەی هێشووە،



هەریەکەی یەك تۆوی تیادایە، لەپێشدا بەرگێکی سووری مەیلەو ئەرخەوانیی پێوەیە، دەنکە بستەکە خۆی توێکڵێکی رەقی مەیلەو زەردی هەیە، کرۆکێکی (لب) وشکی سەوزی تیادایە. داری بستە لە دارەبەن دەچێت، چونکە هەردووکیان دوو جۆرن لە یەك رەگەز، بۆیە تەنیا لەسەر دارەبەن متوربە دەکرێت. بستە لە ئێران و ئەفغانستان و تورکیا و سووریا و لوبنان و پاکستاندا دەروێت، واتە لە ئاسیای ناوەڕاستدا، هەروەها لە ئیتاڵیا و باشووری ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا و کالیفۆرنیادا. داری بستە لەو شوێنانەدا دەروێت کە لە هاویندا گەرم و لە زستاندا ساردن. دارەکەی دوو جۆرە: نێر و مێ، مێیەکەیەتی کە دوای متوربەکردن، بڕێکی زۆر بەر دەدات، لە خاکێکی کلسیدا دەروێت، کە گەورە دەبێت و بەر دەدات، هەندێك لە بەرەکەی دەکەوێتە سەر زەوی و چەکەرە دەکات و هەندێك ئەمامی بچووکی لێ پەیدا دەبێت، ئەمانە دەکرێن بە شەتڵ و دوای (١٢) ساڵ متوربە دەکرێن، دوای متوربەکردنەکە بە ٤ ساڵ بەر دەدات. داری بستە دارێکی تەمەن درێژە، هەندێکیان بۆ ماوەی ٣٠٠ ساڵ دەژین، دوای تەمەنی ٤٠ ساڵ بەری تەواو دەدات، لەم تەمەنەدا هەر دارێك واتە مێیەکانی ساڵی ٣٤٠ کیلۆ بەر دەدات، لە نێوانی مانگی ئەیلول و کانوونی یەکەمدا بەر دەدات، ئینجا بۆ ماوەی دوو ساڵ لە بەر دەکەوێت و دوای ئەوە دووبارە بەرێکی زۆر دەداتەوە. بستە لەو بەرانەیە کە بەهایەکی خۆراکیی زۆری هەیە، کیلۆیەك بستە ٦٧٠٠ یەکەی گەرمی (وحدة حرارية) دەدات، کەچی کیلۆیەك گۆشت لە (٢٥٠٠) یەکەی گەرمی زیاتر نادات. بستە بە کاڵی و بە سوێرکراوی دەفرۆشرێت، بە فەریکی و بە برژاویش دەخورێت، خۆشترین چەرەسە، ناوکی بستە دەکرێتە حەڵوا و خواردەمەنی تریشەوە. هەندێك جاریش دەکرێتە قووتووەوە. دەبینین هەندێك بەری بستە قڵیشاوەتەوە و هەندێکی داخراوە، جۆری یەکەمیان لەخۆیەوە بەکاری شێ و ئاورنگ، لە مانگەشەودا دەقڵیشێت. بەری بستە لە بەرەبەیاندا بەهێشووەکەیەوە دەچنرێتەوە و ئینجا بەدەست هەڵدەوەرێنرێت. جۆرێکی تر هەیە لە داری بستە عەتری تەریەنتینی لێ دەردەهێنرێت، هەروەها جۆرێکی تریشی هەیە زەمق و رۆنی لێ دەگیرێت.

بستە لە خێزانی قەزوانییەکانە (البطميات)، بەهای خۆراکیی بستە لە هی گوێز و بادەم کەمتر نییە.

پێکهاتنی کیمیاییی ناوکی بستە:

ئاو (٥٩٪)، پرۆتین (٢٤،٤٪)، نیشاستە (٣،٥٪)، چەوری (رۆن) ٦٢،٥٪، ریشاڵ (١،٣٪)، جگە لە ڤیتامین (B)، لە چەرەسەکانی تر دەوڵەمەندترە، بە خوێی کانزایی وەکو خوێی مس و ئاسن و کالیسیۆم و فسفۆر، لەبەر ئەوە بۆ مرۆڤی دەمارگرتوو (العصبي) باشە. هەندێك کەس توێکڵ لە بستەی فەریك دەکاتەوە وشکی دەکاتەوە و بۆ کاتی پێویست هەڵی دەگرێت، دوایی وەکو چایی لێی دەنێت بۆ دامرکاندنەوەی رشانەوە لە کرۆکی دەنکی (تۆوی) بستە رۆنێکی سەوزی بۆنخۆش دەردەهێنرێت، لە پزیشکێتیدا بۆ هێمنکردنەوەی ئێش و ئازاری دەمار بەکار دێت، هەروەها دەدرێت بەو کەسانەی کە فرمانی بیر و ماسوولکەیی بەجێ دەهێنن.

بستەی کۆیلەکان = پاقلەی سوودانی

(فستق العبید = فول السودانی Ground nut= Pea nut= Pinda)

ناوە زانستییەکەی (Arachia hypogaea)

ڕووەکێکە لە کۆمەڵەی پاقلەمەنییەکانە (البقلیات)، بنەڕەتەکەی ئەمەریکایە، دەنکەکەی بە توێکڵەوە و بەبێ توێکڵ دەخورێت، بۆ پێکهێنانی ماسوولکە و تێربوون باشە. لە فاسۆلیا و پۆلکەوە نزیکە. نیو کوپ لە کەرەی (ڕۆنی) ئەم بستەیە (٥٧٦) گەرمۆکە (سعرة) وزەی گەرمی دەدات. ئەم نیو کوپە لە بستەکە ٢٦,١ گرام پرۆتین، ٤٧,٨ گرام ڕۆنی ڕووەکی، ٢٩٣ میلیگرام فسفۆر، ١٦,٢ گرام (نیاسین)، ٠,١٢ گرام لە ڤیتامین (B-١)ی تیادایە. یەکێك زۆری لێ بخوات قەڵەو دەبێت، بستەی کۆیلەکان سوێرکراو بێت یان برژاو، پڕە لە مادەی خۆراکی، هەروەها ئەگەر بەشێوەی کەرەش بێت، کەرەکەی مادەی (پرۆتایین) و فسفۆر و (تیامین) و (نیاسین)ی تیادایە. کەرەی بستەی کۆیلەکان جۆرێکە لە کرێم، لە دروستکردنی حەڵوا و بەستەمەنی (مثلجات)دا بەکار دێت. ڕۆنی ئەم بستەیە لە مەیدانی پزیشکیدا، بۆ هەڵگرتنی هەندێك دەرمانی گرینگی وەکو (پەنسلین) و (ئەدرینالین)، جگە لەوەی کە وەکو مادەیەکی سەرەکی، لە داودەرمانی ئارایشتدا بەکار دێت. لە ٢٦٪ی بستەی کۆیلەکان بریتییە لە (پرۆتاین) و لە ٥٠٪ی بریتییە لە مادەی چەوری.. ئەو توێکڵە سوورەی کە دەوری تۆوەکانی داوە، بڕێکی زۆری لە ڤیتامین (B) تیادایە. رەتڵێك (٤٥٣ گرام) لە کەرەی بستەی کۆیلەکان هێندەی چارەکە رەتڵێك لە گۆشتی برژاو یان لیترێك لە شیر یان ٣٢ هێلکە وزەی خۆراکیی تیادایە. ڕۆنی ئەم بستەیە بە ئاسانی لە لەشدا دەگۆڕێت (تمثیل). ئەو مادەی پرۆتایینە کە لەم بستەیەدا هەیە پارێزگاریی نەرمیی دیواری خوێنبەرەکانی لەش دەکات، واتە ناهێڵێت ڕەق ببێت، هەروەها بۆ دروستکردنەوەی خانەکانی لەش باشە، بەتایبەتی لە منداڵاندا. ئەم ڕووەکە لە ٢ پێ زیاتر بەرز نابێتەوە. گوڵەکەی زەردە، پاش ماوەیەك دەکەوێت، ئینجا لە کاسەی گوڵەکەوە چڵێك دەردەچێت و بەرەو زەوییەکە دەڕوات. هێندێك لە زاناکان دەڵێن کە بنەڕەتی بستەی کۆیلەکان ئەمەریکای باشوورییە. هەندێك دەنکی بە بەردبووی بستەی کۆیلەکان لە وڵاتی "بیرۆ" دۆزراوەتەوە، مێژووەکەی دەگەڕێتەوە بۆ دوو هەزار ساڵ لەمەوبەر. گەڕیدە ئیسپانیایی و پورتوگالییەکان ئەم ڕووەکەیان بەرەو ئەفریقیا بردووە، لەوێ بووە بە خۆراکێکی هەمیشەیی. لە ئەفریقیاشەوە بەرەو چین و هیندستان و ئەندەنووسیا و فیلیپین و مەکسیك و بەرازیل و ئەرجەنتین چووە. ئینگلیزەکان پێی دەڵێن گوێزی زەوی "جوز ألارض"، چونکە بەرەکەی لەژێر زەویدا گەشە دەکات. بەرەکەی لەژێر زەوییەکە دەردەهێنرێت و لەبەر هەوادا هەڵدەخرێت هەتا وشك دەبێتەوە. هەر بڕێك لەم ڕووەکە (٢٠-٣٠) دانە بەر دەگرێت. توێکڵی ئەم بستەیە لە دروستکردنی لەوحی دەنگ دابڕکردن "عازل الصوت" و لەوحی دیوار و تەپەدۆری بوتڵی شووشەدا بەکار دێت. ڕۆنەکەش لە دروستکردنی خواردەمەنی و زەرەبینی ورددا بەکار دێت. هەروەها بۆ چەورکردنی ماسوولکە باشە. تڵپەی بەرەکەی "دوای لێگرتنی ڕۆنەکە" بەشێوەی ئالیك دەدرێت بە ئاژەڵ، لای خۆمان بستەی کۆیلەکان، سوێر دەکرێت و دەبرژێنرێت و بەشێوەی چەرەس بەکار دێت.



بۆن خۆشکە

(الشیح = أرتمیزیا = عبیثران = أفنتین =

Santoica = Worm seed)

بە زمانی زانستیی = Artemisia - santonica

Artemisia herba alba

بۆن خۆشکە رووەکێکە لە کۆمەڵەی ئاوێتەکان، گەلێك جۆری هەیە. ئەوەی کە مادەی کاریگەری تیادایە بریتییە لە جۆری (Artemisia cinae)، بەڵام هەموو جۆرەکانی، رۆنی پەرشەوەبوویان تیادایە، بنەڕەتی ئەم رووەکە پاکستانە، بەبڕێکی زۆر لە ناوچەکانی رۆهەڵات و باکوری پاکستاندا دەروێت و لە شاری پێندی (Pindi) کارگەیەکی گەورە هەیە بۆ رواندن و رۆن لێگرتن. رووەکی بۆن خۆشکە لە کۆنەوە لە لایەن پزیشکە عەرەبەکان و یۆنانییەکان و رۆمانییەکانەوە ناسراوە، بۆ کرم پێ فڕێدان بەکار هێنراوە، ئەو بەشەی کە لە مەیدانی پزیشکیدا بەکار دەهێنرێت بریتییە لە سەرگوڵ و خونچەکانی، بۆ دەرهێنانی رۆنی بۆن خۆشکە و مادەی سانتۆنین (Santonin)ەی کە تیایەتی. بۆن خۆشکە رووەکێکی ساڵانەی تەمەن درێژە لە درەخت دەچێت، هەندێك جار بەرزییەکەی دەگاتە ٤٠سم، لقی زۆرە، هەر لقێکی سەرگوڵێکی سەوزی مەیلەو زەردی پێوەیە. گوڵەکەی بچووك و شێوە هێلکەییە. لە ئەنجامی تاقیکردنەوەوە دەرکەوتووە کە بڕی مادەی سانتۆنین – واتە مادە کاریگەرەکەی بۆن خۆشکە– لە کۆتاییدا لە خونچە پێگەیشتووەکانیدا زۆر دەبێت، لەبەر ئەوە دەبێت لەم قۆناغەدا خونچەکانی لێ کۆبکرێتەوە، بەمەش رووەکەکە گەڵا و سەرگوڵی نوێ دەردەکاتەوە، دوای ئەوە بەرهەمەکە لەبەر هەتاودا وشك دەکرێتەوە، ئینجا رۆنەکەی لێ دەگیرێت، بەڵام مادەی سانتۆنینەکە لە ئاوەکەدا بە تواوەیی دەمێنێتەوە و بە بەنزین لێی دەگیرێت. پێکهێنەرە کاریگەرەکانی: گوڵی بۆن خۆشکە رۆنێکی پەرشەوەبووی بە رێژەی ٣٪ تیادایە، بۆنی کافوری لێ دێت بە دڵۆپاندنی هەڵمی لێی دەگیرێت، هەروەها مادەی "سانتۆن" کە پێکهێنەرێکی سەرەکییە لە رووەکەکەدا و رەوشتی پزیشکیی هەیە، هەندێك جار رێژەی سانتۆنین لە رووەکەکەدا ٢,٥٪، هەروەها گوڵەکەی مادەی ئەرتمیزین (Artemisin)ی تیادایە. مادەی سانتۆنین لە ساڵی ١٩٣٠ز. دا، دۆزراوەتەوە. مادەیەکی بلوورییە، زۆر کەم لە ئاودا دەتوێتەوە. ئەگەر زۆر لەبەر هەتاودا بمێنێتەوە دەبێت بە مادەیەکی رێسینی قاوەیی. بەکارهێنانەکانی سانتۆنین: مادەیەکی زۆر ژەهرینە، لەبەر ئەوە ئێستاکە زۆر کەم لە پزیشکیەتیی میللیدا بەکار دێت، ئەمیش بەبڕی تایبەتی بۆ فڕێدانی کرمەخڕەکان "الدیدان المستدیرة Round Worms" بەکار دێت، ئەگەر ژەمی سانتۆنینی زۆر بێت کار دەکاتەوە سەر بینین و دەبێتە هۆی سەرئێشە، مرۆڤەکە لەپێشدا شتومەك بە رەنگی شین دێنە بەرچاوی، ئینجا بە زەرد. "سانتۆنین" دەبێتە هۆی فڕێدانی کرمی "ئەسکارس". بەڵام رۆنی بۆن خۆشکە بەشێوەی شەربەتێك بۆ هێنانە خوارەوەی گەرمیی لەش "تا" و بۆ

چارەکردنی رۆماتیزم بەکار دێت.

جۆرەکانی بۆن خۆشکە:

١. بۆن خۆشکەی خۆماڵی "یان سپی Artemisia herba alba" ئەمەیان لە کوردستاندا دەڕوێت.

٢. بۆن خۆشکەی ماریتما Maritima.

٣. ئەفسەنتین "أفسنتين Artemisia absinthium"

٤. تەرخون "طرخون = ترجون Artemisia dracunculus"

٥. بۆن خۆشکەی رازاندنەوە: ئەمەیان لە باخچەکاندا دەڕوێنرێت، گەڵاکەی سەوز و بۆنخۆش و جوانە. مادەی سانتۆنینی تیادا نییە و بۆ مەبەستی پزیشکیەتی بەکار نایەت.

ئەم رووەکە لای عەتارەکان هەیە. لە پزیشکیەتیی کۆندا بەکار هێنراوە. "داود ئەنطەنتاکی" لە کتێبی تەسکەرەکەدا "التذكرة" دەڵێت: بۆن خۆشکە گەلێك جۆری هەیە، هەندێکی گوڵەکەی زەرد و هەندێکی گوڵەکەی سوورە، هەمووشیان بۆنخۆشن، بەڵغەم و ژانەسك و ئێشی پشت و سمت ناهێڵن. بەشێوەی شەربەت یان رۆن بەکار دەهێنرێت. ئاوەکەی لەگەڵ هەر رۆنێکدا بێت بۆ چارەکردنی مووڕزە "داء الثعلب"، واتە قژ رووتانەوە بەکار دێت بە جۆرێکی ئەوتۆ کە قژەکە دێتەوە، هەروەها بەشێوەی شەربەت بۆ هەناسەتەنگی و بە چەورکردن بۆ تەراخوما.. لە هەندێك وڵاتدا بۆن خۆشکە وەکو بخورد دەسووتێنرێت بۆ دەرکردنی مار و مێروو لە ناوماڵدا. جاران عەرەبەکان بۆ چارەکردنی نەخۆشیی شەکرە بەکاریان دەهێنا. بۆن خۆشکە مادەی سانتۆنینی کاریگەری تیادایە کە بۆ کرم فڕێدان بەکار دێت و بەشێوەی پسکویت دەدرێت بە منداڵ.

رووەکی بۆن خۆشکە "الشيح"، دەرمانێکە بۆ نەخۆشیی شەکر. بۆن خۆشکە رووەکێکە لە میسر و ئەفریقیا و هیندستان و عێراق و ناوچەی رۆژهەڵاتی ناوەڕاست و ئەمەریکادا دەڕوێت، وەکو زانراوە کە ئەم رووەکە بۆ کرم فڕێدان لە لەش باشە. زاناکان توانیویانە مادەیەکی کاریگەری لێ دەربهێنن بۆ گورجکردنی ماسوولکەی دڵ، پێی دەگوترێت مادەی "کاردیۆفیلین"، جگە لە سوودی ئەم رووەکە بۆ ئەوانەی کە تووشی شەکرە دەبن، لە نیشانەکانی تێنوێتی و میزکردنی زۆر رزگاریان دەکات. لە ئەنجامی ئەو تاقیکردنەوانەوە کە لەلایەن چەند پزیشکێکی عێراقییەوە کراون دوکتۆر عیماد فرجو، دوکتۆر حەمید ئەلعانی و دوکتۆر سامی جەرجیس دەرکەوتووە کە پوختەی "مستخلص" ئەم رووەکە دەبێتە هۆی هێنانە خوارەوەی ئاستی شەکری گلوگۆز لە خوێندا، واتە ئەنجامێکی باشی هەیە بەنسبەت ئەوانەوە کە تووشی شەکرە دەبن.



بی

(الصفصاف = الغرب = خلاف Willow)

ناوه زانستییەکەی Salix acmophylla

بەشێوەیەکی سروشتی لە عێراقدا لە شیو و دۆڵی ناو چیاکانی کوردستان و لە گوێ جۆگە و رووبارەکاندا دەروێت، گەڵاکەی دەوەرێت. درێژی گەڵاکەی (١٠-١٥سم) بەشێوەی شریت یان رمە و سافە، دەمارێکی ئاشکرا لە ناوەڕاستیدا هەیە. گوڵەکەی بەشێوەی شکۆفەی زەرده لە کلکە پشیلە دەچێت. گوڵەکەی کاسە و پەڕەی تیا نییە. بەرەکەی بەشێوەی کەپسولە، ژمارەیەکی زۆر لە تۆوی وردی تیادایە، تۆوەکە بە موو داپۆشراوە و یارمەتیی بڵاوبوونەوەی دەدات. رەنگی توێکڵی "گەڤەکەی" قەدەکەی قاوەیی یان خۆڵەمێشییە. لقەکەی باریك و سوورە بە قەڵەم زیاد دەکات. درەختێکی باشە بۆ پارێزگاری گڵی قەراغی جۆگە و رووبارەکان لە هەرەسهێنان، سوود لە تەختەکەی وەردەگیرێت بۆ دروستکردنی هەندێك کەلوپەل و لە لقەکانی بۆ دروستکردنی سەبەتە و قوڵینە و قەفەز. هەروەها بەشێوەیەکی سروشتی لە تورکیا و ئێران و سووریا و ئەورووپا و باکوری ئەفریقیا و ناوەڕاستی ئاسیادا هەیە.

بیبەر

(فلفل = Black pepper) بە ئینگلیزی.

ناوه زانستییەکەی (Piper nigrium)

رووەکێکە لە هیندستان بەشێوەیەکی کێویلە دەروێت. بەڵام لە دورگەکانی هیندیی رۆژهەڵاتی و رۆژئاوایی و مەلایۆ و مالیزیا و سیام دەروێنرێت. لەلایەن گرێکە کۆنەکانەوە زۆرباش ناسراو بووە. بیبەر لە سەدەکانی ناوەڕاستدا بە پلەی سێیەم هاتووە، دوای زێڕ و زیو. مێژوو بۆمان دەگێڕێتەوە پاشای گۆت "قوط Coths" کە لە ساڵی ٤٠٨ی دوای زایندا، شاری رۆمای ئابڵووقە دابوو، داوای کرد ٥ هەزار رەتڵ زێڕ و هەزار رەتڵ زیو و ٣ هەزار رەتڵ بیبەری رەشی بدرێتێ ئەوجا لەشکرەکەی دەکێشێنێتەوە، شارانی جنەوا (Genoa) و ڤینیسیا (Venice) سامانێکی زۆریان لە بازرگانیی بیبەردا بەدەست کەوتووە. لە سەدەکانی ناوەڕاستدا بیبەر بۆ مەبەستی مامەڵەکردن، لەکاتی باج وەرگرتندا بەکار هێنراوە. بیبەری رەش و سپی هەردووکیان لە هەمان رووەکەوە وەردەگیرێن. بۆ بەدەستکەوتنی بیبەری رەش بیبەرەکە هەمووی وشك دەکرێتەوە و دەهاڕدرێت، بەڵام بۆ بەدەستهێنانی بیبەری سپی توێکڵە سەوزەکەی لێ دەکرێتەوە و تەنیا تۆوەکەی لێ وەردەگیرێت و دەهاڕدرێت، رووەکێکی تر هەیە پێی دەگوترێت (Amalgo)، جۆرێکە لە بیبەر گەڵاکەی زبرە دەومێنێکە لەسەر گردەکانی وڵاتی جامایکا دەروێت.

پێکهاتەی بیبەری سەوز:

ئاو ٨٢.٦٪ پرۆتین ٢.٩٪

چەوری ٠.٦٪ کاربۆهیدرات ٦.١٪

ریشاڵ ٦.٨٪ مادەی کانزایی ١٪

کالیسیۆم ٠.٠٣ فسفۆر ٠.٨٪

لەگەڵ کەمێك ئاسن و ڤیتامین (C)

پێکهاتەی بیبەری وشك:

ئاو ١٠٪

خوێی کانزایی ٦.١٪

پرۆتین ١٥.٩٪

کالیسیۆم ٠.١٦٪

چەوری ٦.٢٪

فسفۆر ٠.٣٧٪

ریشاڵ ٣٠.٢٪

لەگەڵ کەمێك ئاسن و ڤیتامین (C) و ڤیتامین (A)

کاربۆهێدرات ٣١.٦٪



بیبەری رەش

(الفلفل الأسود)

رووەکێکی خۆهەڵواسە، حەز بە سێبەر دەکات، بنکەکەی رەقە لە تەختە دەچێت، لوولەیی و سافە. ئەو بەشانەی کە لە مەیدانی پزیشکیدا بەکار دێن، بەر و تۆوە پێکهاتەکەیان ١-٢,٥٪ رۆنێکی پەرشەوەبووی کە بنەرەتەکەی برێتییە لە "فیلاندین، دیبنتین"، بۆنی بیبەر بۆ ئەم مادەیە دەگەڕێتەوە. هەروەها لە ٤,٥-٩٪ بیبەرین "فلفلین" ی تیادایە، تامی بیبەرەکە بۆ ئەمە دەگەڕێتەوە، لە ٠,٥٪ رێسین ٢٥-٤٠٪ نیشاستە. ١٠٪ پرۆتین. هەندێك بەکارهێنانی پزیشکیی تری هەیە وەکو ئەوەی کە بۆ سووتانەوە و رووژانی پێست و بۆ ئیشتیهاکردنەوە بەکار دێت، چونکە دەردانی ناووگی گەدەی پێ زیاد

دەبێت. هەروەها بۆ دامرکاندنەوەی ژانی ریخۆڵە. هیندییەکان بۆ چارەکردنی تا "حمیات"، زۆری بەکار دەهێنن. جگە لەوەی کە گەڵاکەی بە هاڕدراوەیی وەکو بەهاراتێکی نایاب بەکار دێت.

بیبەری شیرین



الفلفل الحلو = فلفل أفرنجي = فلفل شائع.

شطة = فليفلة Allspice= Pimento

ناوە زانستییەکەی (Pimenta offici- = Capsicum (nales

بنەڕەتەکەی ئەمەریکاییە. گیایەیەکی ساڵانەیە بە سەوزەوات دەژمێردرێت، لە کۆمەڵەی باینجانە، بەرەکەی بە کاڵی و لێنراوی و بەشێوەی بەهارات بەکار دێت، گەلێك جۆری هەیە: وەکو بیبەری شیرین و بیبەری تیژ. لە خواردەمەنیی گۆشتدا "قیمە" و پوودینگ (Puddings) حەلْوایەکە لە ئارد یان لە برنج و شیر و هێلکە و میوە و شەکر دروست دەکرێت. هەروەها لە بۆنخۆشکردنی سابوون و مەیدا بەکار دێت.

بیرگاموت

(Bergamot orange = برغموت)

ناوە زانستییەکەی Citrus- Aurantium- Bergamig)

جۆرێکە لە لیمۆ لە کۆمەڵەی پرتەقاڵە "مزرەمەنی" گەڵا و گوڵەکەی لە پرتەقاڵ دەچێت، رۆنی توێکڵەکەی واتە رۆنی بیرگامۆت، لە دروستکردنی عەتردا بەکار دێت. درەختێکی دڕکاویی بچووکە، بەرەکەی لە هەرمێ دەچێت رەنگەکەی زەردی زێڕییە، کرۆکەکەی زۆر ترشە ناخورێت. لە ناوچەی دەریای سپیی ناوەڕاستدا، وەکو سەرچاوەیەك بۆ رۆنی بیرگامۆت دەروێنرێت. رۆنی بیرگامۆت رۆنێکی مەیلەو سەوزە، بۆنێکی خۆشی هەیە. لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکادا زۆر بەکار دەهێنرێت، بەتایبەتی بۆ بۆنخۆشکردنی سابوونی تەوالیت و عەتری تێکەڵاو، بەزۆری لە وڵاتی ئیتاڵیا و سیسلی (Sicily)یەوە دەهێنرێت.

بێتێل

(تنبول = فوفل = کوثل = Betel pepper)

Piperbetel/betel palm = Aricapalm

ناوە زانستییەکەی (Areca catechu)

درەختێکە لە کۆمەڵەی دارخورما بەرەکەی بۆ مەبەستی پزیشکی بەکار دێت. دەشێت زۆربەی خەڵکی

گوێزی بێتێڵ (Betelnut) زیاتر بجوون (Chewing) وەك لە بنێشتەكانی (Masticatory) تر، ژمارەی ئەو خەڵكانەیان بە زیاتر لە ٤٠٠ ملیۆن قەبلاندووە. خەڵكی زۆر حەز لە جووینی گوێزی بێتێڵ دەكەن و هەموو چینەكانی گەل زۆر دەیجوون. ئەم خووە لە زەنجبارەوە (Zanzaiber) بەرەو هیندستان و بورما (Burma) و مەلایۆ (Malaya) و چینی هیندی و باشووری چین و فیلیپین (Philippin) چووە. زۆر بڵاوبوونەوەی ئەم خووە بەڵگەیە بۆ ئەوەی كە شتێكی عەنتیكەیە. بۆ یەكەمجار ئەو خووە لەلایەن مێژوونووسی گریكی هیرۆدۆتسەوە (Herodotus) لە ساڵی ٣٤٠ی بەر لە زایندا باس كراوە. تەنیا لە هیندستاندا زیاتر لە ١٠٠ هەزار تەنی لێ بەكار هێنراوە. گوێزی بێتێڵ یان گوێزی ئەریكا (Areca) بریتییە لە تۆوی دارخورمای گوێزی بێتێڵ "ئەریكا كاتیچوو"، هەرچەندە كە بنەڕەتی ئەم درەختە لە ولاتی مەلایۆیە، بەلام لە هەر شوێنێك پێیان پێویست بێت دەیرووێنن، گوێزەكەی یان گەلاكەی دەجوورێت یان قاشی گوێزە پێگەیشتووەكە یان نیمچە پێگەیشتووەكە دەخرێتە ناو دەمەوە. لەوە دەچێت كە جووینی گوێزی بێتێڵ كارێكی ئالۆز بێت، لەگەڵ ئەوەشدا ئەم كارە بە سێ هەنگاودا دەڕوات: گوێزی بێتێڵ، گەلای بێتێڵ، قسڵ. گوێزە پێگەییوەكە یان نیمچە پێگەییوەكە دەخرێتە ناو دەمەوە، گەلای ناسكی بێتێڵ پیپەر (Piper betel = Betel pepper) لە قسلاو هەڵدەكێشرێت و لەگەڵ گوێزەكە دەجوورێت، ئەم كردارە هەردەم دوای خواردنی ژەمێكی سەرەكی "نانی نیوەڕۆ یان ئێوارە" دەكرێت. ئەم كردارە هیچ نەبێت زیانبەخش نییە، بگرە یارمەتیی هەرسكردنیش دەدات. بە زۆری بۆ ئەم مەبەستە، گوێزەكە لەگەڵ مێخەك و دارچینی و حێل و گوێزبۆ و بەهاراتی تردا تێكەڵ دەكرێت.

***

پاپایا = پاپاو = پاوپاو

(بباظ = ببایا = دبا الهند = Papaya= Melon tree= Carica papaya)

درەختێكی بچووكە، بنەڕەتەكەی ناوچە گەرمەكانی ئەمەریكایە، قەدەكەی درێژ و فشەڵە لە قەدی دارخورما دەچێت، لەسەرە پۆپەكەیدا گەلای گەورەی پلداری پێوەیە لە لەپی دەست دەچێت، لاسكی درێژی ئەستووری هەیە، هەندێك لە درەختەكە گوڵی مێ و هێندێك گوڵی نێر و هەندێكی نێرەموك "خنثی" دەگرێت، بەری گوڵە نێرەكەی بچووكە لە هەرمێ دەچێت و بەری گوڵە مێیەكەی گەورەیە لە كاڵەك دەچێت، درێژە نووكێكی پێوەیە لە گۆی مەمك دەچێت، كە پێ دەگات ڕەنگەكەی زەردی مەیلەو پرتەقاڵییە، كرۆكەكەی ئەستوور و شیرینە، لە ناوەڕاستدا بۆشاییەكی تیادایە، تۆوی وردی ڕەشی تیادایە، لە تۆوی بیبەر دەچێت، لە نزیك ڕووی قەد و گەلا و بەرە كرچ و كاڵەكەیدا چەند بۆرییەك هەیە مادەیەكی شیراوگی هەرسكەری تیادایە پێی دەڵێن "پاپایین"، لە ئەنزیمی پیپسین دەچێت كە لە گەدەی مرۆڤدا هەیە و بۆ هەرسكردن باشە. كە بەرەكە درزی تێ دەكرێت، شیراوگەكەی لێ دێتە دەرەوە، كۆ دەكرێتەوە و وشك دەكرێتەوە و دەهاڕێت و لە مەیدانی دەرمانسازیدا بەكار دێت. ئەگەر گۆشتی ڕەق لەگەڵ بەرە وردەكەی ئەم ڕووەكەدا بكوڵێنرێت نەرمی دەكاتەوە، بە تەڕی و تازەیی دەیهێڵێتەوە پێی دەگەیەنێت. لە خاكی سووكەڵەدا دەڕوێنرێت، بەرگەی ئاودانی زۆر ناگرێت، بە تۆو زیاد دەكات، وا باشە كە بەرەكەی بە شەكر و ئاوی لیمۆوە بخورێت.

پاپایا درەختێکی درێژە لە دارخورما دەچێت، گەڵاکانی گەورەیە لای سەرەپۆپەکەیەوە دەردێن، درێژیی تیغی گەڵاکەی نزیکەی ٢ پێ دەبێت، قەدەکەی راستە مەیلەو سەوز و گرێیە یان "چاڵچاڵە"، ئەم درەختە خێرا گەشە دەکات، نزیکەی (٧-٨) مەتر بەرز دەبێتەوە، هەندێك لەم درەختانە گوڵی نێر و هەندێکی تریان گوڵی مێ دەگرن. بە درێژایی ساڵ بەری پێوەیە، لە بەرەکەی شیراوگێك دەردەهێنرێت بۆ چارەکردنی گرفت و ئەستووربوونی جگەر و سپڵ و وەناق "دفتريا" و خوێن پژانی مایەسیری، ناوگەکەی بە شەکرەوە یان بە خوێ و بیبەری هاڕدراوە و ناوی لیمۆوە دەخورێتەوە، بەرەکەی زۆر بەسوودە چونکە ڤیتامین A,B,C تیادایە. قەد و گەڵاکەی مادەی ئەلکالی "قلوي" ئەوتۆی تیادایە کە لە مەیدانی پزیشکیدا بۆ بەهێزکردنی دڵ بەکار دێت، تووەکەی تامێکی عەتری خۆشی هەیە، بۆ نەرمکردنەوەی "تليين" ریخۆڵە بەکار دێت. ئەو شیراوگەی کە لە قەدەکەیدا هەیە بەهایەکی ئابووریی هەیە.

پاچۆلی

(Patchouli = بتشول)

ناوە زانستییەکەی (Pogo Siemon patchouli)



بنەڕەتەکەی لە هیندستان و فیلیپینەوەیە بەشێوەی پارچە یان هاڕاوەی گەڵا هەیە. بۆنەکەی تیژە بەشێوەی بەهارات بۆ بۆنخۆشکردن بەکار دێت.

پارزی

(Lindem= Limes = ئەخلامور)

ناوە زانستییەکەی (Tilia)

درەختێکی جوانە لەناو دارستانەکاندا دەڕوێت، هەروەها لە باخچە و لە گوێ ناو و قەراغی شەقامەکاندا دەڕوێنرێت. گوڵەکەی زۆر بۆنخۆشە، شەربەتێکی بە سوودی لێ دروست دەکرێت بۆ هەرس و کۆکە بەسوودە، مێژوونووسی "پلینی" لە سەدەی یەکەمی دوای زایندا ناسیویەتی و گەڵاکەی جوویوە "مضغ" بۆ چارەکرنی ئەو برینانەی کە لەناو دەمدا پەیدابوون، باشە. پزیشك و فەیلەسووفی عەرەبی "إبن سينا"، لە سەدەی یانزەمیەمدا، گەڵاکەی بۆ چارەکردنی ئاوساوی "ورم" و داسەکناندنی ئێش و ئازار و چاییەکەی بۆ چارەکردنی ئاوسانی خوێنهێنەرەکان "دوالي" بەکار هێناوە. بەڵام لە دواییدا لە سەدەکانی لەوەو دواوە، گوڵەکانی چوونە پلەی یەکەمەوە لە مەیدانی پزیشکیەتیدا. لە سەردەمی راپەڕینەوە "وشیاربوونەوە" "عصر النهضة «رێنیسانس»" گوڵەکەی چووەتە مەیدانی دەرمانسازییەوە، بۆ گورجکردنەوەی دڵ و دژی فێ "الصرع" و هەموو جۆرەکانی کۆڵنج "تشنج"، بەڵام ئێستا بۆ کەمکردنەوەی ئێش و ئازاری گەدە و

کۆڵنج بەکار دێت. دەڵێن لە فەرەنسا ساڵی (٥٠٠) تەنی لێ بەکار دەهێنن. هەروەها سوودی بۆ ئەو کەسانەش هەیە کە کەم خەو و بێ ئارام و دەمارگرتوون "عصبي". گوڵەکەی دەکەنە ئاوی گەرماوەوە (حمام) و خۆیان بە ئاوەکەی دەشۆن. تەختە سپییەکەی واتە گەڤی (لحاء) قەدەکەی، کە رەنگەکەی سپییە، دوو مادەی سەرەکیی شەکرینی و تانینی گیرکەری تیادایە، جگە لە ڤیتامین (b1) و (b2) و (c).
لە ئەنجامی تاقیکردنەوە دەرکەوتووە کە تەختە سپییەکەی سێ کاری سەرەکیی هەیە: یەکەمیان بۆ فراوانکردنی خوێنبەرەکان و هێنانە خوارەوەی پەستانی خوێن، دووەمیان بۆ کۆڵنجی ریخۆڵە باریکە و ریخۆڵە راستە (مستقیم)، کاری سێیەمیشیان بۆ توورەکە و بۆری زراوە، تەختەی پارزی باشترین رێکخەرە بۆ کاری بۆری و زراو و پشێویی جگەر و سەرئێشەی بەتین، سەرەرای ئەوەی کە ئەم تەختەیە ژەهرین نییە ئەگەر بەپێی ئامۆژگاریی پزیشك بەکاربهێنرێت، پارزی شەربەتێکی لێ دروست دەکرێت، کەمێك هەنگوینی تێ دەکرێت بۆ سنگ باشە، بە تایبەتی لە مرۆڤی پیردا. هاردراوەی خەڵووزی درەختی پارزی لەگەڵ هاردراوەی رووەکی مریەمی، تێکەڵ دەکرێن بۆ ددان پاککردنەوە و بۆنخۆشکردنی ناو دەم و نەهێشتنی بۆگەنی ددان کە هەندێك جار روو دەدات، لە توێکڵی تەختەی پارزی شەربەتێك دروست دەکرێت بۆ شتنی گورچیلە، هەمان توێکڵ لە رووسیادا، لە پیشەسازیی قوماشدا بەکار دێت، چای گوڵی پارزی بۆ ئارەق پێکردنەوە و هێمنکردنەوەی ئێش و ئازار و دەمارەکان بە سوودە، هەروەها لە گوڵی پارزی مەڵحەمێك دروست دەکرێت بۆ نەرم و شلکردنی پێست و نەهێشتنی ماڵەی سەرپێست، ئەوەش بەم جۆرە دەبێت:
(٥٠٠) گم لە گوڵە پارزی بە قینچکەکانیەوە دەکرێتە (١٠) لیتر ئاوەوە، ئینجا بۆ ماوەی (١٠) خولەك دەکوڵێنرێت و دەکرێتە ئاوی گەرماوەوە "حمام". پارزی لە ناوچەی کوردستانیدا بە تایبەتی لە دهۆك روێنراوە، ئەم جۆرەش پارزییە ئەمەریکاییە. گەڵاکەی ساکارە، شێوەی هێلکەییە، درێژییەکەی ١٣–١٥سم و پانییەکەی ٧,٥–١٠سم، قەراغەکەی ددانەدارە، نووکەکەی باریکە، رووەکەی سافە گوڵەکەی بەشێوەی هێشووە، خڕە لە فنق دەچێت، رەنگەکەی خۆڵەمێشییە بەشێوەی هێشووە، توێکڵی قەدەکەی لە درەختە ساواکاندا سەوزە و لە دواییدا بەرە بەرە قاوەیی تێر دەبێت، هەندێك جار بەرزیی ئەم درەختە دەگاتە ٢٥مەتر و تیرەکەی ١مەتر. هەر کیلۆگرامێك لە تۆوەکەی نزیکەی ١٠هەزار دەنك تۆوی تیادایە، تۆوەکەی رەقە، بۆیە پێش چاندنی دەبێت بڕووشێنرێت، توێکڵی قەدەکەی بۆ دروستکردنی پەت سوودی لێ وەردەگیرێت، گوڵی هەندێك جۆر لە پارزی بۆ مەبەستی پزیشکی بەکار دێت.

پاقلە

(باقلاء = فول =Broad bean)

ناوە زانستییەکەی (Faba vulgaris= Viciba faba)

پاقلە لە زۆر کۆنەوە ناسراوە، گریکییەکان بە توێکڵەکەیەوە دەیانخوارد. لە رۆمادا پاقلە مەقامێکی ئاینیی هەبووە، لە هەندێك بۆنە و ئاهەنگی ئاینیدا بەکاریان دەهێنا، هەروەها نەتەوە کۆنەکان پاقلەیان لە شۆربا و تریت "تشريب أو فتة" دا زۆر بەکار دەهێنا و لە ئاردەکەی نانیان دروست دەکرد. پاقلە بە کاڵی و بە وشکیش دەخورێت و رۆڵێکی گرینگی لە خۆراکی دانیشتوانی کەناری دەریای سپیی



ناوەڕاستدا دەبینێت، بۆیە ناویان لێ نابوو گۆشتی هەژارەکان "لحم الفقراء" چونکە وەکو گۆشت پرۆتینی زۆر تیادایە. پاقلە ڕووەکێکی ساڵانەیە، هەندێك جار نزیکەی مەترێك بەرز دەبێتەوە، بە زۆری لە کەرتەی ئاسیا و لە ناوچەی دەریای سپیی ناوەڕاستدا دەڕوێنرێت. بەرەکەی درێژکۆڵەیە لە شێوەی قالۆر "قرنة"دایە، لەپێشدا سەوزە. دەنکە "تۆوە" پاقلەکانی تیادایە، دەنکەکان بە توێکڵێکی سافی زەردی مەیلەو سەوز داپۆشراون. پاقلە لەگەڵ گۆشت و تەماتە دەکرێت بە چێشتی شلە، یان لەگەڵ ڕۆنی زەیت و مەعدەنووسدا لێ دەنرێت، یان هەر بەکولاوی دەخورێت، یان بە کولاوی لەگەڵ پارچە کولێرەدا ڕۆنی بەسەردا دەکرێت و بەیانیان دەخورێت، ئەمەیان لە میسر پێی دەگوترێت "أم الفلافل" یان "الطعمیة".

پێکهاتی کیمیاییی پاقلە:

ئاو لە ٦٧.٤٪، پرۆتین ١٠٪، چەوری ٤٪، کاربۆهیدرات ١٤.٦٪، ریشاڵ ٤٪، لەگەڵ هەندێك خوێی کانزایی وەکو کالیسیۆم و فوسفۆر و ئاسن و گۆگرد. هەروەها بڕێکی گونجاو لە ڤیتامین (B) و کەمێك هیمۆگلۆبین و جەلاتین و لیستینی تیادایە.

لەبەرئەوەی کە پاقلە چەوریی کەم تیادایە وا باشترە لەگەڵ ڕۆندا بەکار بهێنرێت. بەڵام بۆ ئەو کەسانەی کە گەدەیان لاوازە، یان بە زەحمەت هەرس دەکەن یان سووتانەوەی ریخۆڵەیان لەگەڵدایە وا باشە توێکڵەکەی لێ بکەنەوە بەرلەوەی بیخۆن، یان ڕۆنی بەسەردا بکەن. گوڵی پاقلە بۆ چارەکردنی لمی ڕێبازی میز و بەدهەرسی باشە. لێرەدا هەندێك گوڵە پاقلە دەکرێتە قاپێکی پڕ لە ئاو و دەخرێتە سەر ئاگر، بۆ ماوەی نزیکەی سەعاتێك، لەسەر ئاگرێکی هێمن دەکوڵێنرێت، کە ساردبووەوە ئاوەکەی بە ناشتا، بەیانیان دەخورێتەوە، بۆ خێراپێکرنی میز و ڕزگاربوون لە لمی ڕێبازی میز. وەکو لە ئەنجامی تێبینیی پزیشکیەتییەوە دەرکەوتووە، هەندێك لە منداڵان لە تەمەنی نێوان (١١-١٢) ساڵیدا دوای خواردنی پاقلە، تووشی شێبوونەوەی خوێن دەبن، ئەمەش پێی دەگوترێت نەخۆشیی پاقلە یان ژەهراویبوون بە پاقلە "مرض الفوال أو الفولية Favism= Fabism"، ئەمەش لەسەر بڕی پاقلەکە و لەسەر باری تەندروستیی منداڵەکە دەوەستێت، لەبەر ئەوە دەبێت ئاگەدارییان لێ بکرێت.

پاقلە ڕووەکێکە لەمێژەوە دەڕوێنرێت، ئەوەی زانراوە کە ١٠ هەزار ساڵ لەمەوپێشەوە لە دەورووپشتی دەریای قەزوێن (Caspiian sea) ڕوێنراوە، هەروەها لە ئەورووپا و میسری کۆندا لە سەردەمی برۆنزیدا ڕوێنراوە. بەرەکەی گەورەیە، دەشێت تۆوەکەی "دەنکەکەی" بە کاڵی بخورێت. بەڵام بەزۆری بەسەر ڕووەکەکەوە دەهێڵرێتەوە هەتا بە تەواوەتی پێ دەگات و وشك دەبێتەوە، تۆوەکەی لە پایزدا دەڕوێنرێت. بەرگەی سەرما دەگرێت، وا باشە کە لە زەویی قوڕیندا بڕوێنرێت.

تێبینی: پاقلەی کولاو بە کولێرە و ڕۆن و ترشی سماقەوە دەخورێت.

پاقلەی سۆیا

(فول الصويا = صوية = بسلى هندية

(Soya bean= Soy bean

ناوە زانستییەکەی:

Soja max= Soja hispida= Glycine max

رووەکێکی بەناوبانگە، بەرەکەی لە بەری فاسۆلیا و لۆبیا دەچێت، مووی وردی پێوەیە، لە چین و یابان و کۆریا و ئەندەنووسیادا زۆر دەڕوێنرێت، بە رادەیەکی ئەوتۆ کە بووە بە خۆراکێکی سەرەکی لەم ولاتانەدا، هەروەها ئێستا لە میسریشدا دەڕوێنرێت. سەرەڕای بەهای خۆراکی، بۆ دەرمانیش باشە. پرۆتینەکەی چوار ئەوەندەی هی گەنمە و کالیسیۆمەکەی دوو ئەوەندەی هی شیرە، هەروەها (١٠) ئەوەندەی دەغڵودانە. پاقلەمەنییەکان مەعدەن و ڤیتامینیان تیادایە. زاناکان دەڵێن کە پاقلەی سۆیا خۆراکێکی تەواوە و هەرسی ئاسانە، یارمەتیی پێکهاتنی ماسوولکە و ئێسك دەدات، لە تۆوەکەی رۆنێکی زۆر بەهادار دەردەهێنرێت. لە ئەنجامی تاقیکردنەوەوە دەرکەوتووە کە ئەم رۆنە رێژەی مادەی کۆلیسترۆڵ لە خوێندا دەهێنێتە خوارەوە. هەروەها لە پاقلەی سۆیا، شیراوگێك دەردەهێنرێت لە شیری ئاسایی بەسوودترە، جۆرە، پەنیرێکی لێ دروست دەکرێت، برێکی باش لە چەوری و فسفۆری تیادایە، بۆ منداڵان و ئەوانەی تووشی نەخۆشیی شەکر دەبن بە سوودە، گەڵا سەوز و وشکەوەبووەکانیش ئالیکێکی باشە بۆ ئاژەڵ.

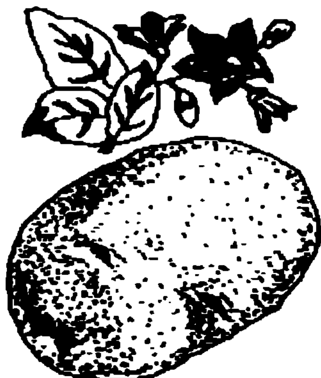
پێکهاتنی کیمیاییی پاقلەی سۆیا:

پرۆتین (٣٧٪)، چەوری (١٨٪)، نیشاستە (٢٤٪)، ریشاڵ (٤،٧٪). لە تۆوەکەی رۆنێکی زۆر بەهادار دەردەهێنرێت، زۆر لە خواردەمەنیدا بەکار دێت بەتایبەتی لە دروستکردنی "مارگارین" و کە یەکێکە لە جۆرەکانی کەرەی دەستکرد "پیشەسازی" تڵپەی تۆوەکەش وەکو ئالیك دەدرێت بە ئاژەڵ. پاقلەی سۆیا گرینگترین و فراوانترین سەرچاوەی رۆنە لە ئەمەریکادا. لە ئەمەریکا لە ساڵی ١٩٧٢دا (١١٨٠٠) ملیۆن کیلۆ لە پاقلەی سۆیا بۆ مەبەستی چێشت لێنان و زەڵاتە بەکار هێنراوە. ئەو مادانەی کە لە پاقلەی سۆیا دەردەهێنرێت بۆ دروستکردنی نان و کێك و دۆندرمە و قاوە بەکار دەهێنرێت، جگە لە دروستکردنی رۆنی مارگارین، بۆیە و پلاستیك و مۆم و بۆدرەی قانگدان "بودر التعفير" و ترشی سیتریك چەورکردنی مەعدەنەکان. هەروەها مادەی "لیسیتین"ی لێ دەردەهێنرێت کە تێکەڵاوێکە لە رۆن و فسفۆر، جگە لە دروستکردنی کاغەز بۆ بەرگ تێگرتنی خواردەمەنی، چاندنی پاقلەی سۆیا لەم دواییەدا هێنراوەتە عێراق، چونکە سەرچاوەیەکی گرینگە بۆ رۆن و پرۆتین. لە ئەنجامی تاقیکردنەوەوە دەرکەوتووە کە ناوچەی باکور باشترین شوێنە بۆ رواندنی پاقلەی سۆیا، بەرهەمەکەی زۆر و چاکە. کە رووەکەکە پێ دەگات گەڵاکەی زەرد دەبێت و دەکەوێتە خوارەوە.

پاقلەی سۆیا بەرهەمێکی خۆراکیی زۆر گرنگە لە رۆژهەڵاتی ئاسیادا، هەروەها لە رووسیا و ولاتە

یەکگرتووەکانی ئەمەریکادا دەرویێنرێت. تۆوەکەی بەهایەکی خۆراکیی زۆری هەیە. ڕۆنێکی نایابی لێ دەردەهێنرێت. لەو شوێنانەدا دەرویت کە هاوینێکی گەرم و وشکیان هەیە.

پەتاتە



(البطاطا = البطاطس Potato)

ناوە زانستییەکەی (Solanum tuberosum)

پەتاتە بە دەوڵەمەندترین خۆراك دادەنرێت لەلایەن وزەی گەرمییەوە، چونکە بڕێکی باشی لە نیشاستە و پرۆتینی تیادایە. سەلکی پەتاتە بەرگەی هەڵگرتن دەگرێت بۆ ماوەیەکی زۆر، چەند تەحرێکی هەیە، هەندێکی ڕەنگەکەی مەیلەو قاوەیی و هەندێکی سوورە، هەندێکی شێوە هێلکەیی و هەندێکی خڕە.

پێکهاتنی کیمیاییی پەتاتە:

ئاو (٧٥٪)، نیشاستە (٢٠٪)، پرۆتین (٢٪)، مادەی نیمچە پرۆتینی (٢٪)، خوێی کانزایی (١٪)، ئەو کانزایانەی کە تیایەتی وەکو کالیسیۆم، ئاسن، پۆتاسیۆم (بەشێوەی فۆسفاتی پۆتاسیۆم)، ڤیتامین (C) ڤیتامین (B) بەپلەیەکی باش و بڕێکی زۆر کەم لە ڤیتامین (A)، هەر ١٠٠گم لە پەتاتەی تازە ٢٦ ملگم لە ڤیتامین (C)ی تیادایە. ئەمەش لە چینی ژێر توێکڵەکەیدا هەیە. لەبەر ئەوە وا باشە بۆ ئەوەی ئەم ڤیتامینەی لێ نەڕوات، لە پێشدا پەتاتە زەرد دەکرێت "بکوڵێنرێت لە ئاودا"، ئینجا بە شێنەیی بە دەست توێکڵەکەی لێ بکرێتەوە.

کە ئیسپانییەکان، لە سەدەی شازدەمی زایندا، ناوچەی ئەنکاسیان لە وڵاتی پیرۆ (Pero) داگیر کرد، تەماشایان کرد خەڵکی ئەو وڵاتە بە شێوەیەکی سەرەکی پەتاتە بۆ خواردن بەکار دەهێنن، بە شوێنە دێرینەکانی ئەو ناوچەدا دەردەکەوێت، کە پەتاتە لە ساڵی (٨٠٠)ی دوای زایینەوە لەوێ ڕوێنراوە. ئینجا ئیسپانییەکان بردیان بۆ ئەورووپا هەتا وای لێ هات لە چەند وڵاتێکی ئەورووپاییدا دەروێنرا، لەوانەش بەریتانیا پێش کۆتاییی سەدەی شازدەم و بۆ ماوەی ٢٠٠ ساڵ، تا وای لێ هات لە ئیرلەندە بوو بە خۆراکێکی سەرەکی، ئێستا پەتاتە وەکو خۆراکێکی نیشاستەیی بە پلەی دووەم دێت دوای گەنم. پەتاتە ڕووەکێکی گیاییە زیاتر لە نیو مەتر بەرز دەبێتەوە، گوڵەکەی سپییە و بەرەکەی کرۆکی سەوزە، ئەو گرێیانەی Tuberous کە وان بە قەدی ژێر زەوییەکەوە بریتین لە سەلکی پەتاتە. دەبێت ئەوە بزانین کە سەلکی پەتاتە بریتییە لە قەد نەك ڕەگ، سەلکی پەتاتە گۆپکە (Buds) دەگرێت. بۆ زیادکردنی پەتاتە، سەلکەکە بە ساغی یان بە لەتکراوی لە مانگی مارت و نیساندا دەروێنرێت و سەلکەکەی لە مانگی تەموز و تشرینی یەکەمدا دەردەهێنرێت. دەبێت لە شوێنی سارد و تاریکدا هەڵبگیرێت چونکە لە شوێنی گەرم و هەتاودا چەکەرە دەکات و خراپ دەبێت. پەتاتە ڕووەکێکە لە جۆری (Tuberosum) لە ڕەگەزی (Solanum). لە کۆمەڵەی باینجان (Solanaceae). بەشە سەوزەکانی ڕووەکی پەتاتە وەکو قەدی سەر زەوی گەڵاکەی ژەهرینن.

بیرورایەکی تر لەبارەی پێکهاتنی پەتاتەوە:

پەتاتە چەند جۆرێکی هەیە. سەلکی پەتاتە زۆری نیشاستەیە ٨٠-٨٨٪، ٣-٨٪ شەکر، ٣٪ پرۆتین. دەتوانین بڵێین کە چەوریی تیادا نییە. جگە لەوە هەندێك مادەی مەعدەنیی تیادایە. وەکو فسفۆر، کالیسیۆم، پۆتاسیۆم و برێکی زۆر لە ئاسن و سۆدیۆم و کلۆر و گۆگرد. بەڵام برێکی باش لە ترشی ئەسکۆربیك واتە ڤیتامین (C)ی تیادایە هەروەها ڤیتامین (B)ی ئاوێتە جگە لەوەی بەهایەکی باشیشە بۆ دروستکردنی نیشاستە و ئەلکهول ئەویش بە ترشاندن و دڵۆپاندن.

پەتاتەی شیرین

بطاطا حلوة = قلقاس هندي

(Convolulus batatas/ Ipomoea batatus) (Spanich potato = Sweet potato)

جۆرێکی ئەمەریکی هەیە دەروێنرێت سەلکەکەی "درنات" ئەستوور و شەکرینە، مادەیەکی خۆراکیی لێ دەردەهێنرێت و دەخورێت. پەتاتەی شیرین بنەڕەتەکەی ئەمەریکایە، ئێستا بە تایبەتی لە چین و یابان و ئەندەنووسیا Indonrsia دەروێنرێت. سەلکەکەی بەرهەمێکی هەرزان بەهایە، بەدرێژاییی ساڵ بەکار دەهێنرێت، رەگی لابەلای "عصب" هەیە ئەویش هەر سەلکی پێوەیە. سەلکەکە نیشاستە و شەکر و کەمێك چەوریی تیادایە. پێویستی بە خاکێکی لمانی و ئاووهەوایەکی شێدار و گەرم هەیە لە گەلێك لە ناوچەکانی وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکادا دەروێنرێت، رووەکێکی ساڵانەیە بە رەگ یان بە پارچە رەگ زیاد دەکات. پەتاتەی شیرین دەکرێتە قووتووەوە یان وشك دەکرێتەوە و دەکرێت بە ئارد و سەرچاوەیەکیشە بۆ نیشاستە و شەربەتی گلوکۆز و ئەلکهول، یان وەکو ئالیك دەدرێت بە وڵاخی بەرزە و ئاژەڵ و بەراز



پەڵپینە = بربین

(جلة = بقلة حمقاء = فرفحين = فرفح

Purslane =Pusseleyweed =Portulacasative (oleracea

لە عێراقدا پێی دەگوترێت "بربین" و لە میسر "رجلة" بۆیە بە عەرەبی پێشی دەگوترێ "بقله حمقاء" چونکە لە سەرەڕێ و کێڵگەکاندا لە خۆیەوە دەروێت، خەڵکی هەڵی دەکەنن و دەیبەن. گیایەکی ساڵانەی ئاسکە بەسەر زەویدا دەخشێت، گەڵا و لاسکەکەی راستەوخۆ دەخورێت یان دەکرێت بە زەڵاتە، تۆوەکەی وردە. بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ پەڵپینە بە رووەکێکی پزیشکی دانراوە. بۆ چارەکردنی سەرئێشە و ئازاری میزەڵدان و چاککردنەوەی برین و خوێن وەستاندن و کرم پێ فڕێدان بەکار هێنراوە. "ابن سینـاء" لە کتێبی

"القانون"دا گوتوویەتی "ئەگەر پەڵپێنە لە بالووکە بخرێت دەری دەکێشێت، تۆوەکەی لەگەڵ سرکەدا بۆ شکاندنی تینوێتی باشە"، مادەی خۆراکیی کەم تێدایە، ناوەکەی بۆ چارەکردنی زەردوویی و زیبکەی "بثور" سەر و تەراخوما و نەهێشتنی رشانەوە و خوێنبەربوون و مایەسیری و تا و سکچوون باشە. دەکرێت بە زەڵاتە، چێشتی پەڵپێنە بە ترش، وشکیش دەکرێتەوە و هەڵدەگیرێت بۆ زستان. بنەڕەتەکەی لە تورکیاوەیە بە سەوزەوات دەژمێردرێت، کەمێك سوێرە و هەروەها بۆ چارەکردنی ترشەڵۆکیی "حموضة" گەدە بەکار دەهێنرێت.

پەنجەی خانم

(خانملی = ورد العسل Honeysuckle)

بە زمانی زانستی Lonicera Japonica

رووەکێکی خۆهەڵواسە، لە زۆریەی ماڵان و باخچەکانی کوردستاندا هەیە، هەردەم سەوزە، بۆ پەرژینی باخچە بەکار دێت، گەڵاکەی شێوە هێلکەیی یان خڕە، گوڵەکەی سپیی مەیلەو زەرد و بۆنخۆشە، بەرەکەی لە ترێ دەچێت، رەشە، بە قەڵەم زیاد دەکات. نزیکەی ٢ مەتر بەرز دەبێتەوە، گەڵاکانی دوو بەدوو بەرامبەر یەکن، پان و شێوە هێلکەیین، دەمارەکەیان دیارە، رەنگەکەی سەوزێکی تێرە، گوڵەکەی بە شێوەی کۆمەڵ لەسەر پۆپەی لقەکەیدا، لقەکەش لە باخەڵی گەڵاکەوە دێتە دەرەوە، گوڵەکەی لە پێشدا سپی، لە دواییدا زەرد دەبێت، بەرەکەی سوور و خڕ و وردە لە دەنکە نۆك بچووکترە، گوڵەکەی هەنگی تێ دەورووکێت، چونکە مادەیەکی شیرن دەردەدات.

پرتەقاڵ



(البرتقال = Sweet orange)

ناوە زانستییەکەی (Citrus aurantium)

درەختی پرتەقاڵ لە هەموو جۆرەکانی تری مزرەمەنییەکان "المولح" گەورەترە، هەندێك جار بەرزییەکەی دەگاتە ١٠ مەتر، قەدەکەی قیتە، گەڵاکەی سەوزێکی تێر و زۆر ئەستوورە. دەشێت هەتا ١٠٠ ساڵ بژی، بەڵام دوای (٣٠-٤٠) ساڵ دەبێت لابرێت، لە تەمەنی ٢٠ ساڵیدا باشترین بەر دەدات. لە ناوچە نیمچە ئیستوائی و فێنکەکاندا دەروێت. پرتەقاڵ چەند تەحرێکی هەیە وەکو پرتەقاڵی خوێناوی "البرتقال الدامي Blood orange)، کرۆکەکەی سوورە و پرتەقاڵی ناوکدار "أبو سرة Naval orange) چونکە توێکڵی بەرەکەی نووکێکی پێوەیە لە ناوك دەچێت، کرۆکەکەی زەردە، تەحرێکی سەیر هەیە لە پرتەقاڵ تۆوی تیادا نییە پێی دەگوترێت ساتسوما (Satsuma)، گەڵای پرتەقاڵ ئەستوورە و قەراغەکەی دداندارە، رووی سەرەوەی سەوزێکی تێرە و قنچکی پانی پێوەیە. بەری پرتەقاڵ بەرێکی کرۆکییە، توێکڵێکی رەنگ پرتەقاڵی یان زەردی ئەستووری

هەیە. چینی ناوەوەش کرۆکەکەیەتی کە لە چەند قاشێکی "کووز" ئاودار پێك هاتووە. توێکڵی پرتەقاڵ ڕۆنێکی سەرەکی بۆنخۆشی توونی تیادایە دەشێت بۆ سووتان "توێکڵی پرتەقاڵ وشك و خێرا دەسووتێت"، ئەم ڕۆنە لە دروستکردنی مەیی تاڵ "مشروبات مرة" و مەیی ئەلکهولی وەکو کوراکاو (Curacao) و تریپل سێك (Triple sec)دا بەکار دێت. توێکڵ و کرۆکی پرتەقاڵ لە دروستکردنی مرەبای (Marmalade)دا بەکار دێت. بەڵام جۆرە بنەرەتییەکەی پرتەقاڵ نارنجە واتە پرتەقاڵی ئیشبیلیە (برتقال إشبيليه Seville orange) باوەڕ وایە کە بنەڕەتی پرتەقاڵ لە وڵاتی چینەوەیە و لەوێوە بەرەو ناوچە ئیستوائییەکان ڕۆیشتووە. مێژوونووسەکان دەڵێن کە درەختی پرتەقاڵ لە هیندستانەوە "لەوە دەچێت ئەم درەختە لە هیندستاندا بەشێوەیەکی کێویلە هەبێت"، چووە بۆ ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست و باکوری ئەفریقیا، چوونی درەختی پرتەقاڵ بۆ ئەوروپا بەهۆی عەرەبە کۆنەکانەوە بووە لە کاتی داگیرکردنی ئەندەلووسدا، لەوێوە چووە بۆ ئیسپانیا و فەرەنسا ئینجا ئیتاڵیا ئینجا ئەمەریکا، لەوە دەچێت کە وشەی پورتوغال لە وشەی پورتەقاڵی عەرەبییەوە هاتبێت، زانای چینی هان بن جین (Han bingin) لە کتێبی گۆلۆ (Golo)دا لە ساڵی ١٧٧٨ز. دا ناوی ٢٧ تەحری لە پرتەقاڵ و هەندێك مزرەمەنیی تر نووسیوە. بەڵام مێژووی پرتەقاڵ لەمە کۆنترە، چونکە ناوی پرتەقاڵ لە کتێبێکدا هاتووە کە بۆ دوو هەزار ساڵ بەر لە زاین دەگەڕێتەوە. ناوی کتێبەکەش بۆکۆنگ (Bokong) بووە، یەکەم کەس پرتەقاڵی بردووەتەوە ئەمەریکا کریستۆفەر کۆلۆمبوس بووە. لە گەشتی دووەمیدا، هەندێك تۆوی پرتەقاڵی لەگەڵ خۆی بردووە و لە دوورگەی "هایتی" ڕواندوویەتی، ئینجا لەوێوە چووە بۆ ئەمەریکا. بەری پرتەقاڵ لە ماوەی ٦ مانگدا پێ دەگات و کاتی پێگەیینی سروشتی کۆتاییی پایز و سەرەتای زستانە. باشترین جۆری پرتەقاڵ ئەوەیە کە توێکڵەکەی تەنکە چونکە ئاوێکی زۆری تیادایە.



بەهای خۆراکیی پرتەقاڵ: پرتەقاڵ نزیکەی ٢٣ مادەی خۆراکیی پێویستی تیادایە، گرینگترینیان ڤیتامین (C) و ترشی ئەسکوربیك و شەکر لە ٨٪ "بەتایبەتی شەکری فرەکتۆز" و پرۆتین ٦٥٪ و ترشی ستریك (Citric) و خوێی کانزاییی وەکو فسفۆر و ئاسن و ڤیتامینی (B) و نیاسین. پزیشکەکان ڕادەسپێرن بۆ خواردنی پرتەقاڵ وەکو لە کاتی کولکی "قرحة" گەدە و ڕیخۆڵەدا. ئەگەر (١٠–٢٠) گرام لە گەڵای پرتەقاڵ ورد بکرێت و بکرێتە لیترێك ئاوەوە ئینجا بۆ ماوەی چارەکە سەعاتێك بکوڵێنرێت و سارد بکرێتەوە و بپاڵێورێت، ئەم خووساوەیە بۆ چارەکردنی ئازاری سەرئێشە و نزگەرە "فواق" و کۆکە باشە، بەڵام تامەکەی ناخۆشە، وا باشە کە گەڵا یان ئارەقی نەعنای لەگەڵدا تێکەڵ بکرێت. خووساوەی گوڵی پرتەقاڵ بۆ چارەکردنی کرژبوونی دڵ و خەوزڕان و بێ ئارامی دەروونی "القلق النفسي" باشە و بە هەمان ڕێگەی پێشوو ئامادە دەکرێت.

هەندێك سوودی پزیشكیەتی شەربەتی ئاوی پرتەقاڵ:

١. ئاوی پرتەقاڵ و لیمۆی ترش بۆ هێنانە خوارەوەی قەڵەوی: پرتەقاڵێك و ٢ لیمۆ لە نیو لیتر ئاودا بۆ ماوەی ١٠ خولەك دەكوڵێنرێت، ئینجا دوو كەوچك هەنگوینی سروشتیی تێ دەكرێت و دیسان بۆ ماوەی ٥ خولەك دەكوڵێنرێتەوە، ئینجا دەپاڵێورێت و سارد دەكرێتەوە. رۆژی ٣ كوپی لێ دەخورێتەوە بۆ ماوەی مانگێك.

٢. توێكڵی پرتەقاڵ بۆ چارەكردنی قەبزی: برێك لە توێكڵی پرتەقاڵ بكەرە قاپێكەوە ئاوی تیادا بێت و بۆ ماوەی نیو سەعات بیكوڵێنە، ئینجا ئاوە تاڵەكە برێژە و ئاوی تری تێ بكە و وازی لێ بهێنە هەتا ماوەی ٢٠ خولەك بكوڵێت و ٢٠ گرام شەكری تێ بكە، ئینجا توێكڵەكە لەسەر قاپێك دابنێ هەتا وشك ببێتەوە، ئینجا دوای نانخواردنی ئێوارە یان لە ناشتا سێ كەوچكی لێ بخۆ، ئەمە باشترین دەرمانە بۆ چارەكردنی قەبزی.

٣. بۆ جوانكردنی پێست: پرتەقاڵێك پاك بكە ئینجا بەباری پانیدا چەند قاشێكی بازنەیی لێ وەربگرە و بۆ ماوەی ١٠ خولەك یان چارەكە سەعاتێك بیانخەرە سەر دەموچاوت و ملت، ئینجا لێیان بكەرەوە و شوێنی قاشە پرتەقاڵەكە بشێلە، ئەمە بۆ ماوەی مانگێك دووبارە بكرێتەوە دەبینیت كە پێستی دەموچاوت نەرمونیان دەبێت و كارەكەی لە كاری هەموو دەرمانێكی ئارایشت باشترە.

٤. مژینی بۆنی ناخۆش: چەند پارچەیەك لە توێكڵی پرتەقاڵ بخەرە سەر پشكۆی خەڵووز لە مەقەڵییەكدا، هەتا بە تەواوەتی دەبرژێت، ئینجا بەباشی بیهاڕە و بیخەرە ئەو شوێنانەوە كە بۆنی بۆگەنیان لێ دێت. دەبێت ئەوەش بزانین كە لە دەنكی "تۆوی" پرتەقاڵ رۆنی ئۆلیۆمارگارین (Oleomargarine) دەردەهێنرێت كە دەكرێتە چێشتەوە، هەروەها ئەم رۆنە بۆ روونكردنەوەی بۆیە و جێگیركردنی بۆیەی دەستكرد كە لە پیشەسازیی ئاوریشمی دەستكردا بەكاردێت. هەروەها لە توێكڵەكەی مادەی تەربین (Terpene) دەردەهێنرێت كە لە بۆیەكردنی پاپۆڕی شەڕدا بەكار دێت.

پرتەقاڵ یەكێكە لە میوە ترشە باشەكان، بەهایەكی خۆراكی و پزیشكیەتیی هەیە، لەبەر ئەوە لە خەستەخانەكاندا دەدرێت بە نەخۆش. ئاوی بەرەكەی شەربەتێكی بووژێنەوەیە بۆ كۆكە و سووتانەوەی بۆرییی هەوا "ألتهاب القصبات Bronchitis" و نەخۆشیی شەكر (Diabetes) و پشێویی جگەر و دڵ باشە. بۆ ئەو منداڵانەی كە دووچاری خوێن كەمی "فقر الدم Anemia" و لاوازیی دەماری "ضعف العصبي Nervoous debility" و ئێسكە نەرمە (كساح Rickets) دەبن، ئاوی پرتەقاڵ و گرێپ و فرووتی تازە تێكەڵاو دەكرێن وەكو بەهێزكەری باش " مقو Tonic" بۆیان بەكار دەهێنرێت. توێكڵی وشككراوەی پرتەقاڵ بۆ چارەكردنی رشانەوە و نەهێشتنی كرم بەكار دەهێنرێت. بەشێوەی دەرمانی بادەركەر (طارد للريح Carminative) لەكاتی بەدخۆراكی و ئینتەلا و (سوء الهضم Dyspepaia) و بادەركردن و لاوازیی گشتیدا بەكار دێت، رۆنی توێكڵەكەی لە دیوی دەرەوەی لەشدا بەشێوەی مەڵحەم (مرهم Liniment) بۆ نەخۆشیی جومگە (داء المفاصل= النقرس Cout) و رۆماتیزم بەكار دێت. كرۆكە برژاوەكەش چارەیەكی باشە بۆ كولكی (قرحة Ulcer) بۆگەن كردوو.

پونگە "پۆنگ":

فودنج = فوتنج = بطنج = فلية = نعنع الماء

ناوە زانستییەکەی Mentha pulegium

water mint = Pennyroyal= horse mint

جۆرێکە لە نەعنا، تەمەن درێژە، مووی پێوەیە، لە گوێی ئاودا لە قەراغی جۆگەکاندا دەڕوێت، بنەڕەتەکەی لە ئەوروپا و ڕۆئاوای ئاسیاوە بەشێوەی پارچە گەڵا هەیە، گەڵاکەی ورد و شێوە هێلکەیی یان خڕە، تامەکەی کەمێك تاڵ و تیژە، دەکرێت بە چای، هەروەها لە دەرمانی ئارایشتدا بەکار دێ. گوڵەکەی ئەرخەوانیی مەیلەو شینە.

پۆمیلۆ = شادۆك

(بومیلو = شادوك Pummelo = Shaddock)

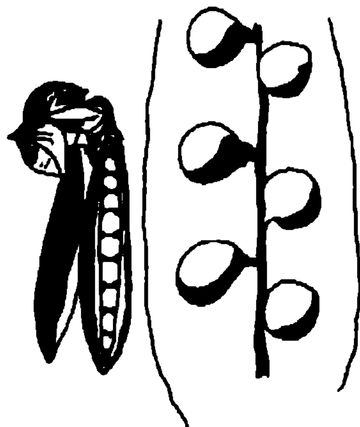
ناوە زانستییەکەی (Citrus grandis = citrus decumana)

بەرەکەی لە بەری هەموو مزرەمەنییەکان گەورەترە، جاری وا هەیە کێشەکەی دەگاتە ۱۰ پاوەند، توێکڵەکەی ئەستوور و سەوز و زۆر بووژێنەوەیە (منعش). دەڵێن کە درەختەکەی لە بنەڕەتدا لە ڕۆهەڵاتەوەیە، (کابتن شادۆك) لە وڵاتی چینەوە بردوویەتی بۆ دوورگەکانی هیندیی ڕۆئاوایی.

پۆتپووری Pot- pourris

بەشێوەی پۆپووری حینجە دەکرێت –(Poe- poore) تێکەڵاوێکە لە پەڕەی گوڵ و گەڵای بۆنخۆش، ئەگەر بتەوێت پارێزگاریی بۆنە خۆشەکەی گوڵ بکەیت، دەبێت هەرکە گوڵەکە دەگەشێتەوە پەڕەکانی (Petlas) وشك بکەیتەوە. گەلێك ڕێگە هەیە بۆ دروستکردنی پۆپووری: زۆربەیان لە پەڕەی گوڵەباخی سوور و لاوەنتە (Lavendier) دروست دەکرێت، چونکە بۆنەکەیان زۆر بە تینە، لە ڕۆژێکی گەرمدا پڕ چنگێك پەڕە و خونچەی گوڵەباخ بکەوە ئینجا هەندێك پەڕەی گوڵ یان گەڵای بۆنخۆشی تریان لەو ڕووەکانە بکە سەر کە دەستت بکەون، بۆ نموونە: پەنجەی خانم (صريمة الحدي Honey suckle)، کە دەوەنێکە بۆنەکەی لە هی هەنگوین دەچێت، گوڵەکەی شیلەدارە. یان گیاکرم "حشيشة الدود– حشيشة الشفاء): گیایەکە گەڵاکەی دداندارە گوڵەکەی زەردە بەشێوەی بەهارات و وەك دەرمانی کرم فڕێدان بەکاردێت، یان زمانەگا (لسان الثور– Borage) یان دەرزیلۆکە = دەنووکی لەقلەق (غرنوقي = إبرة الراعي Geranium) یان بەیبوون (بابونج Chamomile) یان (ڕێحانە – ريحان Basil) یان جاترە (صعتر Thyme) یان شەوبۆ (منثور = خيري Wallflower) یان گوڵبەندی شاخی (إكليل الجبل Rosemary) یان مەرزنگۆش (مردقوش marjorame). هەروەها، هەندێك لاوەنتە. واز لەم تێکەڵاوە بهێنە بۆ خۆی لە شوێنێکی گەرمی تاریکدا وشك ببێتەوە لەسەر پارچە ڕۆژنامەیەك، لە شوێنێکی بەربەرەڵاودا، بۆ ئەوەی هەوا لێی بدات، بۆ ماوەی چەند هەفتەیەك، کە وشك بووەوە، لە تەشتێکدا لەگەڵ تۆزی (مسحوق) ڕەگی سوێسنە (سوسن– Orris)دا تێکەڵی بکە، چونکە ئەمە دەیپارێزێت، ئینجا کەمێك

توێکڵی پرتەقاڵ و لیمۆی وشکی تێ بکە لەگەڵ کەمێك گوێزبۆ (جوزة الطيب Nutmeg)ی ڕەنەکراو. ئەگەر ئەم پویپوورییە بکەیتە توورەکەیەکی موسلینەوە (موصلين Muslin– قوماشێکی لۆکەی تەنکە) و بیخەیتە دۆلابی "کەنتۆری" جلوبەرگەوە (خزانة الملابس Warddrobe). جلەکانت بۆنخۆش دەکات و لە مۆرانە (عث Moth) دەیپارێزێت. لێرەدا بۆ نموونە باسی دروستکردنی حەتحەتۆکە (فأرة الطيب Sachet) لاوەنتە (گوڵە غەزێم) دەکەین کە دەتوانیت لای عەتارەکان بیکڕیت و بیخەیتە دۆلابەکەتەوە: ٦٠غرام گوڵە غەزێم "لاوەنت"، ٣٠ گرام گەڵای گوڵبەندی شاخی "ڕۆزماری"، ٦٠غرام ڕەگی سوێسنەی هاڕراو و هەندێك گوڵاو (رماد الورد Rose water) ئەمانە هەموویان تێکەڵ بکە و بیکە توورەکەیەکی موسلینەوە.



پۆڵکە

(بازلاء = بسلة = Peas)

ناوە زانستییەکەی (Pisum sativum)

لە هەموو ڕووەکەکانی تر زیاتر تۆو "دەنك" دەدات، بۆ چێشت لێنان و خواردن بەکار دێت. وا باشتریشە بە تەڕی بەکار بهێنرێت، هەروەها پۆڵکەی بەستوو "مجمد" و قووتوو (معلب Canned) وشککراوەش هەر نایابە. پۆڵکە لە کۆمەڵەی پاقلەمەنییەکانە (البقليات Leguminosa) کە دەتوانێ بە یارمەتیی باکتریای سەر ڕەگەکانیان سوود لە نایترۆجینی ناو هەوا وەربگرێت. لەبەر ئەوە پۆڵکە برێکی زۆری لە خۆراکی نایترۆجین یان پرۆتینی تیادایە. پۆڵکە لە پایزدا دەروێنرێت، کە چەکەرە دەکات پێویستیی بەوە هەیە کە چیلکەی لە پاڵدا بۆ داچەقێنرێت بۆ پاڵپشت (دعامة Support).

ئەم ڕووەکە ٧٥٪ ئاو، ٦.٧٪ پرۆتین، ٠.٤٪ چەوری و ١٧٪ نیشانستە، ٠.٢٪ ریشاڵی تیادایە، هەروەها زۆربەی کۆمەڵەی ڤیتامین B.C تیادایە، زیانی هەیە بۆ ئەو کەسانەی کە تووشی نەخۆشیی دەردەشا "نقرس" دەبن، چونکە ئەم مادەیە یارمەتیی دروستبوونی ترشیی میز "الحامض البولي" دەدات کە زیانی هەیە بۆ لەش، پۆڵکە سەرچاوەیەکی باشە بۆ پرۆتین.

پیاز = پیواز

(البصل = Onion)

ناوە زانستییەکەی (Allium cepa).

ڕووەکێکە لە کۆمەڵەی زەمەق. یەکێکە لە ڕووەکە کشتوکاڵییەکان. کۆنەکان دەڵێن بنەڕەتەکەی ڕۆژئاوای ئاسیایە. ئەو پیازەی دەیخۆین برێتییە لە گۆپکەیەك بە گەڵای گۆشتن دەورە دراوە. لەسەر پێکهاتێك ڕاگیراوە، لە خەپلە "قرص" دەچێت، کە برێتییە لە قەدە ڕاستەقینەکەی، پیازەکە هەمووی بە گەڵای پوولەکەیی وشك داپۆشراوە.



پیاز لە عێراقدا وەکو سەوزەیەك بەکار دێت بۆ تام خۆشکردن و ترشیات و زەڵاتە. سەلکە پیازێکی تەواوی گەورە ئەم مادانەی تیایە: شێ ٨٦.٨٪، پرۆتین ١.٢٪، چەوری ٠.١٪، کاربۆهیدرات ١١.٦٪، کالیسیۆم ٠.١٨٪، فۆسفۆر، ٠.٠١٪. جگە لە کەمێك ئاسن و ڤیتامین (A.B.C). پیازی عەوالان بەناوبانگە.

پیاز: تەنیا رووەکە کە زاناکانی سەردەمی کۆن و زاناکانی نوێ لەسەر سوودەکانی رێك کەوتوون، ئەوەی کە کۆنەکان باوەڕیان پێ دەکرد، زاناکانی ئەم سەردەمەش لایەنگیری دەکەن. تەنیا یەك جیاوازی نەبێت کە ئەوەیە: باوویاپیرانمان زیاتر بە تەنگەوە دەهاتن و سەرکەوتووتر بوون لە بەکارهێنانی "پیاز" دا بۆ چارەکردنی نەخۆشیی هەمەجۆرە، یەکێك لە زانا کۆنەکانی سروشت کە ناوی "پلاین" بووە گوتوویەتی خۆی دڵنیایە لەوەی کە پیاز بۆ چارەکردنی ٢٨ نەخۆشی بەکار دێت. پێویستە ئەوە بزانین کە پیاز لە رۆنێکی گۆگردیی "زیت کبریتی" سووکەڵە و مادەی پزیشکیی تریش، وەکو مادەی شەکری مڵ، جگە لە برێکی زۆر لە ترشی فسفۆریك و ڤیتامین (B.C) پێك هاتووە. زانایانی کۆن و پزیشکی نوێ دەڵێن، ئەگەر پارچە پیازێك بۆ ماوەی یەك خولەك "دقیقە" بجووین، هەموو ئەو میکرۆبانەی لە ناو دەمدا خۆیان مات داوە لەناو دەبەین، واتە مادەیەکی پاکژکەرەوەیە. تەنانەت ئەو هەڵمەی کە لە پیاز دێتە دەرەوە لەکاتی پاککردن و جنیندا بەسە بۆ کوشتنی میکرۆب. لێکۆڵەوەی "تۆژەوەی" رووسیاییی بەناوبانگ "ب.توکین" رەوشتی ١٥٠ جۆری لە رووەك تاقی کردووەتەوە، لە ئەنجامدا پیازی خستووەتە سەرووی لیستەی رووەکە میکرۆبکوژەکانەوە، لەوەش زیاتر دەڵێت: کە پیاز لە توانایدا هەیە میکرۆبی "تیفۆس"یش بکوژێت. عەرەبیش یەکەم کەس بوون کە سوودی پیازیان زانیوە، بە کاڵی دەیانگوشی و ئاوەکەیان لەگەڵ ماستدا تێکەڵ دەکرد بۆ چارەکردنی ئاوبەند "الأستسقاء"، بەڵام رۆمانی و یۆنانییە کۆنەکان، تایبەتی بۆ بەرهەڵستیکردنی نەخۆشیی پرۆتین "مرض الزلال" و رەقبوونەوەی "تصلب" جگەر بەکاریان هێناوە، ئەگەر بتەوێت لەشی خۆت لاواز بکەیت، واتە لە قەڵەوی رزگار ببیت و کێشی خۆت کەم بکەیتەوە، بەبێ ئەوەی کە خۆت لە خۆشیی خواردن دوور بخەیتەوە، برێك پیاز لەگەڵ خۆراکەکەدا بەکار بهێنە، چونکە پیاز خوێی "أملاح" زیادە لە خوێن و شانەکانی لەش دەردەکات و مادەی چەوریی زیانبەخش لە لەش لادەبات، لەم سەردەمەدا پیاز بۆ وریاکردنەوەی کۆئەندامی هەناسەدان و نەهێشتنی دڵ تێك هەڵهاتن، بەتایبەتی دوای خواردنی دەرمانی تام ناخۆش و بۆ چارەکردنی هەندێك نەخۆشیی پێست بەکار دەهێنرێت، هەروەها دەبێت ئەوە بزانین کە پیاز چاکترین و بەهێزترین سەوزەیە بۆ پاککردنەوەی گورچیلە و چارەکردنی ژانی گورچیلە، ئێستا زانا ئینگلیزەکان دەڵێن، کە پیاز زەین روون دەکاتەوە و لە پەستانی خوێن کەم دەکاتەوە و دڵ تەڕ و پاراو دەکات و نەرمونۆڵی دەکات ، کەوابوو پیاز بەروبوومێکی باشە بۆ تەندروستی، دەبێت زۆری لێ بروێنرێت.

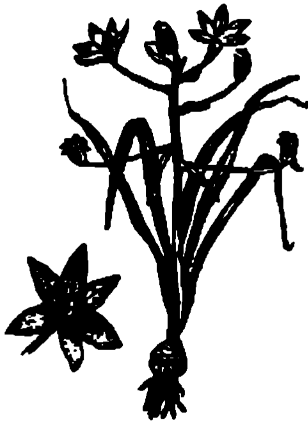
پیازە مشکانە = گیالیك جافلقێنە

عنصل = عنصلان = أشقیل = بصل البر = بصل الفأر = بصل الحیة

بە ئینگلیزی = Medicinial squill = squill = scilla

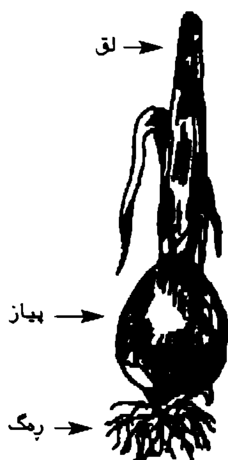
بە زمانی زانستی (Urginea scill = Scillamaritima)

ڕووەکێکە لە کۆمەڵەی زەمەقە. چەند سەلکێکی هەیە، نزیکن لە ئاستی ڕووی خاکەوە (هەندێك جار کێشی سەلکەکانی لە کیلۆیەك زیاترە)، سەلکەکەی (٥-٢٠)سم درێژ دەبێت، شێوەیەکی هێلکەییی هەیە، چەند گەڵایەکی هەیە، درێژیی گەڵاکەی (٣٠-١٠٠سم) دەبێت، پانییەکەی (٢-١٢سم)، سەوزێکی تۆخە. گەڵاکەی لە زستان و بەهاردا دەردەکەوێت، گوڵەکەی درێژە بەشێوەی هێشووە، ڕەنگی گوڵەکەی سەوز یان سەوزێکی مەیلەو بنەوشەوییە. بەرەکەی لە شێوەی قوتوودایە، ڕەنگەکەی قاوەییی مەیلەو زەردە، تۆوەکەی (٥-٦)ملم درێژە، پانکەلەیە، ڕەنگەکەی ڕەشی مەیلەو قاوەییە. ئەم ڕووەکە لە باکووری عێراقدا، لە هەندێك شوێندا دەبینرێت. وەکو لە ناوچەی دهۆك و لە چیای مەقلوب و ڕێگەی نێوان هەولێر و کۆیەدا. لە پورتوگاڵ و ئیسپانیا و باشووری فەرەنسا و ئیتاڵیا و ماڵتا و یوگوسلاڤیا و ئەلبانیا و یۆناندا، جگە لە قوبرس و سووریا و لووبنان و فەلەستین و میسر و تورکیا و باشووری ئێران، لە ئەفریقیاش لە مەراکش



و جەزائیر و تونس و لیبیا هەیە. چەند سەدەیەك دەبێت کە سوودی پزیشکیەتیی ئەم ڕووەکە زانراوە و لەلایەن نیبن ولبەیتارەوە ١٢٤٠ز. بە ناوی پیازە کێویلە (بصل البر- wild or desertonion) و پیازە مشکانە (بصل الفأر Ratonion) ناسراوە، گوایە بەشێوەی دەرمانی مشك بەکار هێنراوە و بە "عنصل و عنصلان" ناوی هاتووە. هەروەها لە لایەن پزیشکە عەرەبەکانەوە بە ناوی "أشقیل" واتە (Squill). پسپۆڕ ورێن (Wren)، ١٩٥٦ز. باسی سیفەتە پزیشکیەتییەکانی "دەرمانی" کردووە کە بەشێوەی میزپێکەر (مدر للبول Diuretic) و بەڵغەم فڕێدەر (منخم Expectorannt) و نەرمکەرەوە، یان ڕەوانکەر (ملین أو مسهل =Cathartic) و ڕشێنەوە (مقيء Emetic) لە مەیدانی پزیشکیەتیی زۆر کۆندا، بە شێوەیەکی فراوان، بەڵام بە بڕی کەم بۆ چارەکردنی هەندێك جۆری ئاوبەند (إستسقاء = Dropsy) و بۆ سووتانەوەی پەردەی بۆڕییەکانی هەناسە (نزلە Catarrh) و بەرهەنگ (ربو= Asthma) و کۆکە بەکار هێنراوە. لە باری ئاساییدا سەلکەکەی پڕە لە ئاوگێکی توونی (حریف Acrid) و ژەهرین، بەڵام بۆ بەکارهێنانی وەکو گیایەکی پزیشکی تونکڵە وشکەکەی دیوی دەرەوەی لێ دەکرێتەوە، ئەوجا قاش دەکرێت و وشك دەکرێتەوە، بەمە توونییەکەی زۆر کەم دەکات. پسپۆڕ کامپیل تۆمپسۆن- Campbell Thomson، ١٩٤٩ز. لەو باوەڕەدایە کە ئەم ڕووەکە لە لایەن ئاشووری و سۆمەرییەکانەوە لە مەیدانی

دەرمانسازیدا بەکار هێنراوە، پسپۆڕان ستیرن (Steam) ۱۹۷۸ز . و تاکهۆڵم (Takholm) و درار (Drar) ۱۹٥٤ز. گەلێك زانیارییان لەبارەی مێژووی بەکارهێنانی پیازە مشکانەوە پێشکێش کردووە. ئەم ڕووەکە یەکێکە لە کۆنترین ئەو ڕووەکە پزیشکییانەی کە لەلایەن میسرییە کۆنەکانەوە بە شێوەیەکی پاکژکەرەوە (مطهر Lustral) لە موناسەبەتە میرییەکاندا، بەکار هێنراوە، هەروەها لە وڵاتی یۆنانی کۆندا بە مادەیەکی پیرۆز ڕەچاو کراوە، ڕووەکزانی گریکیی سەدەی یەکەم دایۆسکورایدس Dioscorides وا باسی ئەم ڕووەکەی کردووە کە سیفەتی میزهێنکردن (مدر للبول Diuretic) و ڕەوانکردن (مسهل = Purgative) و بەڵغەم فرێدەر (منخم = Expectorant)ی هەیە. بەکارهێنانی پیازە مشکانە بۆ خێراهێکردنی بێنوێژی (مدر للطمث = Emmenagogue) و لە باربردن (مجهض = Abortive)، لەلایەن پزیشکی عەرەب ئەلغافقییەوە "الغافقي"، کە لە ساڵی ۱۱٦٤دا مردووە، دۆزراوەتەوە و گوتووشیەتی کە ئەگەر بەبڕی زۆر بەکار بهێنرێت، ژەهرە، هەروەها پاش بەکارهێنانە کۆنەکەی، سەلکی پیازە مشکانەی کردووە بەشێوەی دەرمانی مشك.



سەڵکی پیازە مشکانە مادەی گلایکۆسایدی (Glycosides) ئەوتۆی تێدایە کە کار دەکەنە سەر لێدانی دڵ و میزکردن خێرا دەکەن و بۆ چارەکردنی ئاویەند بەسوودن. بەکارترین دەرمانی دڵ بووە، پێش داهاتنی دەرمانی دیجیتالیس. فەیلەسووف و سروشتناسی گریکی ثیۆفراستەس (Theophrastus) (۳۲۷-۲۸۷) پێش زاین، لەبارەی ئەم ڕووەکەوە نووسیویەتی «ئەگەر لەبەر دەرگەی ماڵێکدا بڕوێنرێت، وەك چاوەزار، شەڕی لێ دوور دەخاتەوە.» ئەم ڕووەکە جۆری تر هەیە، وەکو پیازە مشکانەی پایزە (Scilla Autumnalis). بە کوردی شێوەی زاخۆ پێی دەڵێن (گیالیك Gailik) ئەمە سەلکەکەی (۱,٥-۲,٥)سم پانە، شێوەکەی هێلکەییە، ٥-٦ گەڵا دەگرێت، گەڵاکەی دوای گوڵ گرتن دەردەکەون. ڕەنگەکەی بەشێوەی هێشووە لە (٦-۳۰) گوڵ پێك هاتووە، گوڵەکەی بنەوشەوییی مەیلەو پەمبەییە. لەناو گژوگیای چیاکاندا، لەسەر زنجیرە کەڤرەکانی گوێ ئاوەکاندا، لە بەرزاییی (۲٥۰-۱۲۰۰) مەتردا دەڕوێت. لە نێوانی مانگی ئاب و تشرینی یەکەمدا گەڵا دەکات و لە نێوان مانگی ئەیلوول و تشرینی دووەمدا گوڵ دەکات. بەشێوەیەکی ئاسایی لە بەشی خوارەوەی ناوچەی دارستانەکانی عێراقدا دەڕوێت وەکو لە باکوری ڕۆژهەڵاتی زاخۆ (ئەرادزیم-شەرانش)، سەرسەنگ، باکوری مووسڵ، خەڵەندی ڕواندوز، شیوی بێنتا (Benta valley)، دەربەندیخان (Darbandi khan-)، خەناقین. سەلکی پیازە مشکانەی پایزە، لە بەهاردا دەچنرێتەوە "کۆ دەکرێتەوە"، ئەوجا وشك دەکرێنەوە و دەهاڕدرێن، بۆیەیەکی شینیان لێ بە دەست دەهێنرێت. "دروستکردنی ئەم بۆیەیە پیشەیەکی ناوچەیی بووە لە زاخۆدا لە ساڵی ۱۹٤۷ز"دا. بەپێی ڕاپۆرتەکەی پسپۆڕان چاکراڤارتی و ڕاوی ۱۹٦٤ ئەم ڕووەکە سیفەتی دەرمانیی هەیە، پێشی دەڵێن پیازە مارانە- "بصل الحية" و بە تورکیش "یولدزسنبلی" ی پێ دەڵێن. هەروەها جۆرێکی تریش لە پیازە مشکانە هەیە پێ

دەگوترێت پیازە مشکانەی کوردستانی – (Scilla Kurdistana). گوڵەکەی سەوزێکی مەیلەو شینی تێرە. لە قەدپاڵی چیا بەردینەکاندا لە کەناری خەڵەندەکاندا (Cliffs)، لە سەرچاوەی کانییەکاندا، یان لە ژێر کەڤرەکاندا (صخور Rocks) لە بەرزایی (٦٥٠–١٢٠٠) مەتردا دەڕوێت. لە نێوانی مانگی مارت و نیساندا گوڵ دەکات، لە نێوانی مانگی نیسان و مایسدا بەر دەگرێت. بەشێوەیەکی ئاسایی لە بەشی خوارەوەی دارستانەکانی باکوردا وەکو لە چیای سەفین (Sefin Dagh) سەرووی شەقڵاوە (Shaqlawal) و خەڵەندی رواندز و جندیان (Jindian)، لە ئەشکەوتی سەید تەها (Saiyd Tahas Cave) و مارماروت (Marmarut) و سلێمانی و قوپی قەرەداغ (Qopi Qaradagh)، دەڕوێت.

پیشۆك

Damascus saffron = Crocus biflorus

لە دیمەشق پێی دەڵێن (حرسنین) یان (حلوز)، ڕووەکێکی کێویلەیە لە چیاکاندا دەڕوێت، خەڵکی هەڵی دەکەنن و سەلکەکەی دەخۆن کە بەقەدەر فنقێك دەبێت، وا بزانم "پیشۆك"، کە لە ئامێدی پێی دەڵێن "پیچۆك"، وا لە هەولێر پێی دەڵێن پیفۆك.

پێ پشیلە = گنافلیۆم

(رجل الهر= غنافلیون= برسیة= Gnaphalium arenarium)

گیایەکە لەو کێڵگانەدا دەڕوێت کە پیت و بەرەکەتیان کەمە هەروەها لە خاکێکی لماویدا، هەتا (٥–٣٠)سم بەرز دەبێتەوە، گەڵاکەی بچووکە لە ڕم دەچێت، ڕووی خوارەوەی بە مووی وردی رەنگ زیوی داپۆشراوە. گوڵەکەی بەشێوەی هێشووە سەرەکەی سپی و گەڵاکانی سوورن. بەشە پزیشکییەکەی برێتییە لە سەرگوڵەکانی. مادەی کاریگەر تیایدا برێتییە لە مادەی دەباخکەر و هەندێك مادەی تر کە هێشتا نەدۆزراوەتەوە، دەبێتە هۆی دەردانی زراو لە جگەرەوە. بەکارهێنانی لەدیوی ناوەوەی لەشدا: چای گوڵەکەی بۆ چارەکردنی لم و بەردی توورەکەی زراو، چونکە دەبێتە هۆی پترکردنی دەردراوەکانی "إفرازات" جگەر و گەدە و پانکریاس، هەروەها بۆ چارەکردنی سووتانەوەی حەوزی گورچیلە و میزڵدان "میزە چۆڕکی بە ئازارەوە" بۆ ئامادەکرنی چاییەکەی کەوچکێکی گەورە لە گوڵەکەی دەکرێتە فنجانێك ئاوی کوڵاوەوە، دوای ١٠ خولەك دەپاڵێورێت و بە گەرمی ڕۆژی دووجار دەخورێتەوە.

پێچن = سەدوو

(سذاب = سداب، فیجن، أورمي "بەسۆرانی" فیجیل "بە جەزانیری"، خفت بە "یەمەنی"

ناوە زانستییەکەی (Ruta graveolens)

ڕووەکێکی رازاندنەوە و پزیشکییە، لە کۆنەوە ناسراوە بەوەی کە مێروو لەناوماڵ دوور دەخاتەوە و وەکو چاوەزارێك بەکار هێنراوە. لە پزیشکیەتیی گریکی و عەرەبی و هیندیدا ناوی هاتووە و بەمەبەستی بەهارات ڕوێنراوە. هەرچەندە بۆنەکەی تیژ و تاڵە، ڕۆمانییەکان بۆ تام و بۆنخۆشکردنی خواردن بەکاریان هێناوە. میسرییە کۆنەکان لە مەیدانی پزیشکیەتی و دروستکردنی عەتردا بەکاریان هێناوە و



لە باخچەکانیاندا بۆ رازاندنەوە رواندوویانە. لە سەدەکانی ناوەراستدا سەدوو لەکڵێساکاندا، بۆ بۆنخۆشکردنی ئاوی پیرۆز "الماء المقدس" بەکار دەهێنرا، هەروەها پارچەی لێ دەکرا بەملی منداڵاندا بۆ چاوەزار و دژی نەخۆشیی فێ. ئەگەر لقەکانی لە ژووری نوستندا دابنرێت، دەبێتە هۆی مردنی مێروو، یان ئەگەر دڵۆپێك لە رۆنە پەرشەوەبووەکەی بکرێتە ناوەوە، بۆ چارەکردنی ژانەسکی منداڵ باشە. ئەم رووەکە لە خێزانی سەدووییەکانە (الفصيلة السذابية Rutaceae) کە ١٥٠ رەگەز و ١٠٠٠ جۆر رووەك دەگرێتەوە و بەهایەکی ئابووریان هەیە. لە ناوچە ئیستوائی و فێنکەکاندا دەروێت، (Ruta)ی ئینگلیزی بە مانای "تاڵی" دێت. جۆری (graveolens)، جۆرێکی باوە و لە کۆنەوە لە باخچەکانی عێراقدا ناسراوە. بنەرەتی ئەم رووەکە ئەوروپایە، گیایەکی تەمەن درێژی هەردەم سەوزە، گەڵا و گوڵەکەی بۆن خۆشن. قەدەکەی قیتە، (٥٠-٧٠)سم بەرز دەبێتەوە، گەڵاکەی ناوێتەیە، سەوزی مەیلەو شین یان خۆڵەمێشییە، لقەکەی رەقە، لە بەهاردا گوڵ دەکات، گوڵەکەی بە شێوەی هێشووی زەردی بریسکەدارە، بەتۆو بە قەڵەم زیاد دەکات.

سوودەکانی:

دەڵێن جاران، لە دیوی ناوەوەی لەشدا بۆ وریاکردنەوەی گەدە و ئیشتیاکردنەوە و لە دیوی دەرەوەی لەشدا، بۆ چارەکردنی رۆماتیزمە و شوێنی گەستنی هەنگ بەکار هێنراوە. بەڵام ئێستاکە سەرگوڵەکانی دەکرێنەوە و لە سێبەردا یان لەژێر پلەی ٤٠ی سەدیدا وشك دەکرێتەوە. ئەو دەرمانەی لێی دەردەهێنرێت بۆنەکەی لە بۆنی بەهارات دەچێت و تامەکەی تاڵە، بۆ ئەو کەسانە دەست نادات کە بە ئاسانی تووشی نەخۆشی هەستیەتی "حساسية" دەبن. ئەم دەرمانە رۆنێکی عەتریی تێدایە بە رێژەی ٠,٠١٪، جگە لە مادەی گلیکۆسایدی روتین (Rutin) و مادەیەکی تاڵ و مادەی رێسینی. ئەم دەرمانە دەبێتە هۆی خێراکردنی سووڕانی خوێن لە ئەندامەکانی هەرسدا، جگە لەوەی کە سیفەتی میز پێکردن و منداڵ لەباربردنی هەیە، دەبێتە هۆی کرم فرێدانیش. ئەگەر زۆری لێ بخورێت، ژەهرە، دەبێتە هۆی رشانەوە. خووساوەی ئەم دەرمانە بۆ چارەکردنی کۆئەندامی دەماری سەربەخۆ "الجهاز الهضمي المستقل" بەکاردێت. دەبێت ئەم دەرمانە لەژێر ئامۆژگاریی پزیشکدا بەکار بێت و نابێت بدرێت بە ژنی سکپڕ. ئێستا ئەم دەرمانە لە دیوی دەرەوەی لەشدا بۆ چارەکردنی هەندێك نەخۆشیی پێست و برینی کێماوی "متقيح" بەکار دێت. هەروەها ئەو رۆنەی کە لێی دەردەهێنرێت لە دروستکردنی عەتر و سابووندا بەکار دێت. جگە لەوەی کە سەدوو بەبڕێکی یەکجار کەم لە تامخۆشکردنی گۆشت و لە پێکهاتی بەهاراتدا بەکار دێت.

پێ شێرە

(لوف السباع = رجل الأسد = Lions foot= Ladys mantie)

ناوە زانستییەکەی Alchimilla vulgaris

گیایەکی تەمەن درێژە لە مێرگ و جەنگەڵە شێدارەکاندا و لە قەراغی نۆکەندەکاندا، بەتایبەتی لە چیاکاندا، دەروێت گەڵاکەی بۆ مەبەستی پزیشکیەتی بەکار دێت، قەدەکەی بادراوە و بە مووی ورد داپۆشراوە، نزیکەی ١٥-٥٠سم بەرز دەبێتەوە، گەڵاکەی وەکو مشار دادانداراە لە (٧-٩) پەلك پێك هاتووە، شێوەیەکی بازنەیی هەیە، ئەمیش وەکو قەدەکە هەر بەمووی ورد داپۆشراوە، لە نێوان مانگی ئایار و حوزەیراندا گوڵ دەکات، بەسەری لقەکانەوە گوڵی بچووکی زەردی مەیلەو سەوز هەیە، بەشە پزیشکییەکەی برێتییە لە لقە گوڵدارەکان لە مانگی ئایارەوە بۆ سەرەتای ئاب. مادەی کاریگەر تیایدا: مادەی گیرکەر و خوێنوەستێن. بنەڕەتی ئەم ڕووەکە ئەوروپایە. بەشێوەی گەڵای پارچە پارچەکراو هەیە، لە دروستکردنی بۆنی خۆش و بۆیەدا بەکار دێت.

بەکارهێنانی:

أ- لە دیوی دەرەوە: بۆ چارەکردنی سووتانەوەی هێلکەدان لە ژناندا، بری یەکسان لەم مادانە "پێ شێرە، کلکە ئەسپ، توێکڵی بەڕوو" تێکەڵ دەکرێن و دەکوڵێنرێن و دەکرێنە دەفرێکەوە وەکو "قاعدة" ئافرەتەکە لەسەری دادەنیشێت.

ب- لە دیوی ناوەوە: چایی پێ گورگە بۆ چارەکردنی سکچوون و وەستاندنی خوێنبەژانی ناوەوە و زۆر لە نەخۆشییەکانی ژنان وەکو: پشێوی و ئازاری بێنوێژی و دەرهاوێژراوەکانی زێ "الإفرازات المهبلية" و شۆڕبوونەوەی منداڵدان یان ورگ دوای منداڵبوون، دوای مانگی سێیەم لە منداڵبوونەکە، منداڵ لەبارچوونی یەك لەدوای یەك... هتد. کەوچکێکی گەورە لەم گیایە "بە وشکی" دەکرێتە چارەکە لیترێك ئاوی کوڵاوەوە، ڕۆژی دوو سێ جاری لێ دەخورێتەوە، هەروەها خواردنەوەی (٢-٣) فنجان لە چایی ئەم گیایە لە ڕۆژێکدا بۆ چارەکردنی قەڵەوی و نەخۆشیی شەکرە باشە.

پێقازە

(رجل الأوز = رغلة = ركب الحمل = Lambs Quarters)

ناوە زانستییەکەی (Chenopodium album)

گیایەکی بچووکی بێ بۆنە، ڕەنگەکەی سەوز یان خۆڵەمێشییە و قەدەکەی قیتە، لە ناوچەی هەولێر و ڕواندز زۆرە، هەروەها لە خاکی قوڕ و لیتەی دەشتەکانی ناوەڕاست و ڕۆژهەڵاتی عێراقدا. توخمی مەگنیسیۆمی (Magnesium) تێدایە، بۆیە بۆ دۆزینەوەی مەگنیسیۆم لە زەویدا بەکار دێت، لە ڕۆژئاوای هیمالایەدا گەلێك جۆر لەم ڕووەکە دەکرێت بە چێشت، ڕۆن و مادەی ئەمۆنیا و ئەماینی (Amine) تێدایە. تۆوەکەیش ئەم مادانەی تێدایە:

پرۆتین ١٥.٤-١٦٪، چەوری ٥.٨-٨.١٪، نایترۆجین ٤٧.٧-٥٠٪، ریشاڵ ١٨.٤-٢١.٥٪ هەروەها کەمێك کاروتین و ڤیتامین (C)ی تێدایە، ئەم ڕووەکە لە چاییی مەکسیکەوە (Mexicantea) نزیکە، کە لە میسر و هیندستان هەیە و بۆ کرم فڕێدان (Anthelmentic) باشە.

پێ کۆترە = کاهووە کەرانە

(شنجار = رجل الحمار Alkanaet = Alkanna)

خس الحمار (Anchusa tinctoria)

حميراء (Alkanna tinctoria)

ڕووەکێکە بۆیەیەکی سوور، بنەوشەیی یان قرمزیی جوان لە ڕەگەکەی دەردەهێنرێت، بۆ ڕەنگکردنی ڕۆن و مەلحەمی قژ (ڕۆنی سەر- Pomade) و لە مەیدانی دەرمانسازی و شەراب "خمر"، وەکو بۆیە لە نیشوکاری توێکاریدا "أعمال التشريح" بەکار دێت.

پێ گورگە = گەڵەوەزی کوتەکی = قەوزەی کوتەکی

(رجل الذئب = جزاز هراوي = Lycopodium clavatum= Clubmoss)

گیایەکە قەدەکەی خشۆکە بەسەر زەویدا ١,٢٥م درێژ دەبێت لقەکەی دەبێت بە دوو چڵەوە، گەڵاکەی ورد و زۆرە، یەك یەکتری دادەپۆشێت، گوڵەکەی داپۆشراوە، بە کۆمەڵە، وەکو گوڵەگەنم وایە، بە تۆزێکی "غبار" وردی زەردی کاڵ داپۆشراوە. ئەم ڕووەکە لە نێوان دارستانە وشکەکانی کاژ "صنوبر" دا دەڕوێت. بەشە پزیشکییەکەی بریتییە لەو تۆزەی کە هێشووە گوڵەکانی داپۆشیوە. بە ئەسپایی دەکێشرێت بە گوڵەکاندا بۆ ئەوەی تۆزەکەی لێ بوەرێت، ئینجا کۆ دەکرێتەوە. مادەی کاریگەر لە تۆزەکەیدا بریتییە لە مادەی نیشاستەیی و ڕۆنێکی ئەوتۆ کە دەبێتە هۆی میز پێکردن و وشککردنەوەی برین.

***

تاتورە = موسەنەك = گیا بۆگەنە

(داتورة= جوز ماثل= جوز ماثم= منك= تفاح الشيطان= تفاح شائك= طاطورة= صفير السلطان= زمر السلطان = Datura metel= Jimson weed= Stramony=datur= thorn apple)

گیایەکی پزیشکیی ژەهرینە لە کۆمەڵەی باینجان. ئەم ڕەگەزە زیاتر لە دە جۆر دەگرێتەوە، بەشێوەی گیا و دەوەن. لە ناوچە گەرمەکانی جیهاندا بڵاوبوونەتەوە، ئەم جۆرانە مادەی ژەهرینیان تێدایە، بەڵام تەنیا کەمێکیان بۆ مەبەستی پزیشکی بەکار دەهێنرێن. لە عێراقدا ٣ جۆر لەمانە دەڕوێنرێن یان بەشێوەیەکی کێویلە لێرە و لەوێ دەڕوێن. ٣ سێ جۆرەکەش ئەمانەن:

١. D. innoxia

٢. D. metel

٣. D. stramonium

جۆری ئینۆکسیا Datura innoxia:

گیایەکی ساڵانەیە نزیکەی ١٠٠-١٥٠سم بەرز دەبێتەوە لە بنەڕەتدا لە مەکسیکۆوە هاتووە، لێرە و لەوێ لە عێراقدا دەڕوێنرێت، بەتایبەتی لە ناوچەی کوردستاندا چونکە ڕەوشتی پزیشکیەتی هەیە، لە جۆری (D. metel) ناچێت، لەوەدا کە مووی قاوەیی وردی پێوەیە، بەتایبەتی بە گەڵا و قەدەکەیەوە، گەڵاکەی سەوزێکی تێر یان مەیلەو قاوەیی شێوە هێلکەییە (Ovate) (٨-١٥) سم درێژ و (٥-١٠) سم پانە، پەڕەی گوڵەکەی سپییە، بەرەکەی شێوە هێلکەیی و قووچەکی و (مخروطي Conical) و گرێدار (Nodding) نزیکەی ٥سم درێژ و تیرەکەی ٤سم دەبێت، بەرەکەی لە ڕووی سەرەوەی بووە بە ٤ خانەی کراوەوە، تۆوەکانی تێدا دەردەکەوێت بۆنی وەکو بۆنی تاتورەکانی تر وایە. ڕەوشتەکانی تاتورای (Innoxia) لە هی تاتورای (Stramonium) دەچێت مادەی سکۆپالامین (Sopalamine) ی نیمچە قلیەیی (Alkaloid) تێدایە کە وەکو مادەیەکی سڕکەر (مخدر = Preanaesthetic) لە نەشتەرگەری (الجراحة = Surgery) و منداڵبوون و پزیشکیەتیی چاو (Opthalmology) و چەند مەبەستێکی تردا بەکار دێت، سکۆپالامین دەرمانێکی بە سوودە بۆ چارەکردنی نەخۆشییەکانی دەریا (Sea- sickness) ئەم ڕووەکە بەباشی لە خاکێکی قوڕ و لیتەیی بەرهەتاودا دەڕوێت، ڕاستەوخۆ بە تۆو یان بە خەڵف دەڕوێنت. شیاکە (Cowdung) "روث البقر" باشترین پەینە (Manure) بۆ ئەم ڕووەکە بۆ مەبەستی پوختەکردنی "گرتنی" مادە نیمچە قلیەییەکەی، پێویستە ڕووەکە تەواو پێگەیشتووەکە بدوورێتەوە، لەکاتی گوڵکردندا، بۆ ئەوەی کە بڕی مادە نیمچە قلیەییەکەی گەیشتبێتە ئەوپەڕی. سکۆپالامین بە بەکارهێنانی گیراوەی ئەلکهولی ئایزۆپرۆپیل (Isopropyl) و ئاو ٤٨٪ و ترشی ئەسیتیك (حامض الخليك Acetic acid) ٤٪ دەگیرێت.

تاتورای مێتێل D.metel

گیایەکی ساڵانەیە بەرزییەکەی دەگاتە نزیکەی ١,٥ مەتر، گەڵاکەی شێوەی هێلکەییە گوڵەکەی ١٠-١٨سم درێژە، بەزۆری دووانیی یان سیانییە، لە دیوی دەرەوە سپی بنەوشەیی -Violet، ئەرخەوانیی مەیلەو سوورە، لە ناوەوە سپییە، بەرەکەی خڕ و گرێدار و کراوەیە (منفلق = Dehiscence). تۆوەکەی زۆر و پان و مەیلەو قاوەییە. لە ناوچەی ئێمەدا بە ڕادەیەکی کەم لە باخەکاندا دەڕوێت، پسپۆڕ بوڵ = Bull ١٩٤١ دەڵێت: دەڵێن گەڵا سەوزەکەی لە هەندێك ناوچەی ڕۆژهەڵاتی ئەفریقیادا بۆ ڕەنگکردنی Dyeing جلوبەرگ بەکار دێت، گەڵا وشکەکەی لە پزیشکیدا وەکو مادەی بیلادۆنا (Belladonna) و سترامۆنیۆم (Stramonium) بەکاردێت، گەڵا و سەرگوڵەکانی (Flower tops) جۆری مێتێل و جۆری ئینۆکسیا کە پێی دەگوترێت (Dalurae folium) واتە گەڵا تاتورە، لەبەرئەوەی کە ڕەوشتی سڕکردنی هەیە مخدر narcotic و مادەیەکە دژی گرژبوون واتە کۆلنج، (مضاد للتشنج = Antispasmodic) لەمێژەوە ناسراوە، دەشێت ئەم ڕووەکە بە تۆو بڕوێنرێت، بەرهەمی گەڵا و مادە نیمچە قلیەییەکەی بە هەڵپاچین (Prunning) کەم دەکات. بەڵام بە کەوتنی توێکڵی قەدەکەی تقشر (Exfloration) بەرهەمەکەی پتر دەبێتەوە. ئەو تاقیکردنەوانەی کە لەم مەیدانەدا کراون، وای

دەردەخەن، کە لە ماوەی ٤.٥ مانگدا دوای کەوتنی تۆێکڵەکەی، بەرهەمی مادە نیمچە قلْیەییەکەی پتر بووە، بە بەکارهێنانی پەینی گۆگرداتی ئامۆنیۆم (کبریتات الأمونيوم = Ammonium sulphate) رادەی مادە نیمچە قلییەکەی پتر دەبێت. پسپۆر چۆپرا (Chopra) گوتوویەتی: کە لق و گەڵاکانی سەرەوەی زۆرتر مادەی نیمچە قلْیییان تێدایە وەك لەوانەی خوارەوە و لە کاتی وشکانیشدا هەر بەرهەمەکە پتر دەبێت هەروەها گوتوویەتی: بۆ مسۆگەرکردنی برێکی زیاتر لە مادە نیمچە قلْیییەکە وا باشترە کە گەڵاکان سەرلەبەیانی بڕنرێن و لە شوێنێکی سێبەردا، نەك لەبەر هەتاودا، وشك بکرێتەوە. مادەی سکۆپۆلامین ئەو مادە سەرەکییەیە کە لە تاتورای مێتێل دەردەهێنرێت، هەرچەندە کە جگە لەمە کەمێك هایۆسیامین = Hyosciamine و ئەترۆپین (Atropine)یشی تێدایە، تۆوی ئەم جۆرە، رۆنێکی جێگیری تێدایە بۆن و تامێکی ناخۆشی هەیە. رۆنەکە ترشی چەوری Fatty acid و ترشی ئۆلینیك Oleic- و لینۆلیك Linolic و ترشی کاپرۆیکی -Caproic... هتد تێدایە، هەروەها گەڵاکەشی ڤیتامین (C)ی تێدایە.

تاتورای سترامۆنیۆم Stramonium:



گیایەکی ساڵانەیە، قەدەکەی ساف و سەوزە، نزیکەی ٣٠-٦٠سم بەرز دەبێتەوە، گەڵاکەی هێلکەییە، گوڵەکەی گەورەیە ٨-٢٠سم درێژە، سپی یان بنەوشەوییە، قوتووی بەرەکەی (کبسولە = Capsule) شێوە هێلکەیی و قیتە، درکی قایمی پێوەیە، لە چوار خانە پێك هاتووە، چەند تۆوێکی تێدایە، تۆوەکە شێوە گورچیلەییە. لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا و ئەوروپادا بۆ مەبەستی دەرمان دەروێنرێت، لە شوێنانی تردا وەکو گیایەکی زیانبەخش رەچاو دەکرێت. ئەم جۆرە لە عێراقدا ناوبەناو دەروێنرێت، بەڵام لەوە دەچێت کە لە ناوچەی چیاکانی باکور بەشێوەیەکی کێویلە بڕوێت «نموونەی ئەم جۆرە رووەکە لەلایەن ئێمەوە- دانەری ئەم کتێبە و الثروة النباتية في العراق، چاکراڤاتی- Chakravarty» لە ساڵی ١٩٦٠دا، لە گوندی دەرگەڵە (DarGala)دا کۆکراوەتەوە کە بە شێوەیەکی کێویلە لە قەدپاڵی گردێکدا، لە کەناری جۆگەیەکی ئاودا رواوە و ئێستاکە تاتورەی سترامۆنیۆم لە ئێسگەی تاقیکردنەوەی ئەبوغریب (Abu Ghraib)دا دەروێنرێت، وای لێ چاوەڕوان دەکرێت کە دەورێکی گرینگی هەبێت لە وڵاتەکەماندا، ئەم رووەکە حەز بە خاکی کلس (Calcareous) دەکات. بەئاسانی بەتۆو دەروێت، لەکاتی رواندنیدا وا باشترە کە هەر رووەکەی ٣.٥ مەتر دوور بێت لەوی ترەوە. ئەم رووەکە هەستیارە بەرانبەر بەزوقم (صقيع Frost) لەبەر ئەوە وا باشە کە لەو ماوەیەدا چەتری (خێمە Shelter) بۆ بکرێت بۆ داپۆشینی. هەر ئەکرێك -Acre- واتە چوار هەزار مەتر چوارگۆشە لە زەوییەکە نزیکەی (٤٥٠-٦٨٠) کیلۆگرام گەڵا و ٣٢٠ کیلۆگرام تۆو دەدات. بەکارهێنانی پەینی نایترۆجینی (سماد

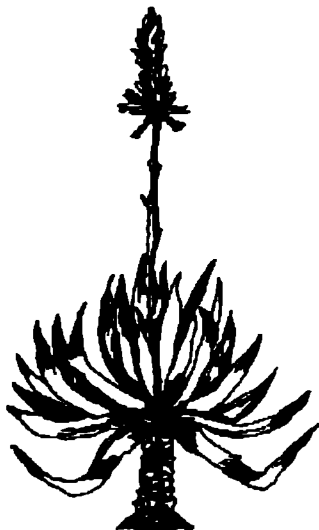
نایتروجینی = Nitrogenous manures) دەبێتە هۆی گەشەکردنی ڕووەکەکە و پەیداکردنی مادەی نیمچە قلەییی تێیدا، لق، گەڵاکانی سەرەوە "واتە سەرلقەکان" زیاتر مادەی نیمچە قلەییان تێدایە وەك لەوانەی خوارەوە. داماڵینی توێکڵی (نزع- Decortication) گۆیکە گوڵەکەی دیسانەوە یارمەتی پەیتبوونەوە (ترکیز Concentration)ی مادە نیمچە قلەییەکە دەدات لە گەڵاکاندا. ئەم ڕووەکە گەلێك بەکارهێنانی هەیە لە پزیشکیەتیی میللیدا (الطب الشعبي Indige nous medicine). پزیشکە هیندییەکان بە شێوەی دەرمانی ئارامدەر (مهدیء مسکن demulcent) و بەڵغەم فڕێدەر (منخم Expectorant) و دژی گرژبوون و کوڵنج (مضاد للتشنج antispasmodic) و لە کاتی کۆکە و بەرهەنگ (ربو Asthma) و سیلی سییەکاندا (السل الرئوي = Phthisis) بەکاری دەهێنن، گەڵاکەی بۆ زیبکە (بثرة boil) و برین (قرحة sore) و ناوگی گوڵەکەی بۆ گوێ ئێشە (Ear- ache)، ناوگی بەرە تازەکەی لە دیوی دەرەوە بۆ چارەکردنی کرێشی سەر (هبریە dandruff) و قژ ڕووتانەوە. (سترامۆنیۆم Stramonium) ئەو مادە خاوییە کە لەلایەن گەڵا و چووزە گوڵدارەکان (D. Stramonium)ەوە دێتە بەرهەم. ئەم مادەیە بۆن و تامێکی ناخۆشی هەیە. گرینگترین پێکهێنەری سترامۆنیۆم مادەی (هایۆسیامین Hyoscyamine) لەگەڵ کەمێك لە ئەترۆپین و سکۆپۆلامین. کاری سترامۆنیۆم وەکو کاری بیلادونا وایە، ئەمیش مادەیەکی سڕکەرە دژی کوڵنج و بەشێوەی ئارامدەر بەکار دێت و بەشێوەیەکی زۆر ئاسایی بۆ چارەکردنی هەندێك جۆری هەناسەتەنگی بەکار دێت لە هەندێك وڵاتدا. گەڵای تاتورە بەشێوەی جگەرە، لەلایەن ئەوانەوە کە تووشی هەناسەتەنگی "ڕبو" دەبن، بەکار دەهێنرێ، سترامۆنیۆم بەشێوەی قل (حبة tablet) و بۆیە (صبغة دوائية -Tincture) و پوختە (مستخلص- Extract) هەیە، مەلحەمی سترامۆنیۆم کە لانۆلین (Lanolin) و مۆمی زەرد (Yellow wax) و پەترۆڵی (Petroleum) تێدایە بۆ چارەکردنی خوێنبەربوون (نزف الدم Haemorrhoides) و مایەسیری بەکار دێت، تۆوی تاتورەی سترامۆنیوم کاریگەرترە وەك لە گەڵاکەی. هەندێك کەس ویستوویانە کە بە تاتورەی سترامۆنیۆم خۆیان بکوژن (إنتحار Svicide) یان خەڵکی بکوژن (قتل Homi cide). ژەهراویبوون (تسمم poisininig) بە سترامۆنیۆم ئەم نیشانانەی هەیە:

وشکبوونی قورگ، سەرگێژە، (دوار giddiness)، وڕێنە (هلوسة- Hallucination) و بەملاویەولادا کەوتن ترنح (Staggering) و چاو ڕێشکەوپێشکەکردن (Blurred- vision) و دەشێت تووشبووەکە بچێتە باری لە هۆشچوون (غيبوبة Coma) و لە دواییدا داڕووخان (إنهيار- Collapse)ەوە.

تارا Tara

(Caesalpinia spinosa)

دەوەنێکە یان درەختێکی بچووکە، لە ناوچە گەرمەکانی ئەمەریکادا دەڕوێت. مادەی تانینی زۆر تیادایە، بە ڕێژەی ٤٣-٥١٪. تارا لە وڵاتی پیرۆ (Peru) و باکوری ئەفریقیادا دەڕوێنرێت، بۆ دەباخکردنی پێستەی نایاب بەکار دێت، هەروەها لە دروستکردنی مەرەکەب و بۆیەی ڕەشدا.



تاڵی شاری

(صبر سقطري)

ناوە زانستییەکەی (Aloe perry baker)

بەزۆری لە شاری "دیبیتحا" لە دوورگەی سۆکۆترا (Socotra) دەڕوێت، ئەمە باشترین جۆری تاڵی شارییە لە جیهاندا و لە هەموویشیان گرانترە. گەڵای ئەم ڕووەکە ئەستوورە و لەسەر قەدێکی کورت ڕاگیر بووە، ڕەنگەکەی سەوزێکی کاڵ یان مەیلەو سوورە. قەراغی گەڵاکەی بە دڕك داپۆشراوە. ئەم ڕووەکە نزیکەی ٤٠سم بەرز دەبێتەوە. خێڵە ڕەوەندەکانی ئەو ناوچەیە لە مانگی ئاب و ئەیلوولدا تاڵی شاری کۆ دەکەنەوە، ئەوان پێی دەڵێن "طیف". چونکە ئەم دوو مانگە مانگی وشکانین و زۆربەی ڕووەکی لەوەڕ وشك دەبن و مەڕومەڵات ناچار دەبن کە ڕووەکی تاڵی شاری بخۆن. ئەمیش بێچووەکانیان لەبار دەبات، بەڵام ئەوان نازانن کە ئەم ماوەی وشکانییە، پەیتیی "ترکیز" مادەی تاڵی شارییەکە پتر دەکات و جۆرەکەشی باشتر دەکات. لێرەدا ڕێگەی کۆکردنەوەی تاڵی شارییەکە بەشێوەیەکی سەرەتاییە، گەڵاکانی بەباری پانیدا پارچە پارچە دەکرێن، ئەوجا پارچەکان لە قەراغی پێستی بزندا ڕیز دەکرێت، بەمە دڵۆپی تاڵی شارییەکە کۆ دەبێتەوە بۆ ماوەی مانگێك تا مانگ و نیوێك بەمجۆرە وازی لێ دەهێنرێت، بۆ ئەوەی بەشێنەیی وشك ببێتەوە. ئەم دەرمانە، واتە "تاڵی شاری" دێتە بەرهەم، ڕەنگەکەی قاوەیی مەیلەو ڕەش و لێڵ و "ناڕۆشنە" تورتە "واتە زوو دەشکێت و ورد دەبێت" مادەی تاڵی شاری وەکو دەرمانی ڕەوانی "مسهل" بەکار دێت و دەدرێت بە منداڵان بۆ پاراستنیان لە دوومەڵ و ژنانی سۆکۆترا لەکاتی زەیستانیدا بەکاری دەهێنن، تاڵی شاری لە دروستکردنی چەند جۆرە دەرمانێکدا بەکار دێت.

تاڵی شاری چەند جۆرێکی هەیە، وەکو "سۆکۆتری" و "سەمحانی" و "هیندی". باشترینیان ئەوەیە کە ناوەکەی وەکو ناوی زەعفەران زەردێکی مەیلەو سوورە. تاڵی شاری مادەیەکی خەوێنەرە. ئەگەر لەگەڵ گوڵاودا تێکەڵ بکرێت و ناوچەوانی پێ چەور بکرێت، بۆ سەرئێشە باشە، هەروەها بۆ برینی ناو لووت و دەم و خورووی پێڵووی چاو، دەبێتە هۆی فڕێدانی بەڵغەم و دەردانی زراو. لە پزیشکیی کۆندا بۆ چارەکردنی ماخۆلان بەکار هێنراوە. ئەگەر بەشێوەی حەب بخورێت، بۆ چارەکردنی ئازاری گەدە و جگەر و زەردوویی باشە، هەموو جۆرەکانی تاڵی شاری مادەیەکی کاریگەریان تێدایە پێی دەگوترێت: ئەلۆین (Aloin)، ئەمەش مادەیەکی گلوکۆسایدییە. جگە لەمەش تاڵی شاری گلوکۆسایدێکی تری تێدایە پێی دەگوترێت: باربالیۆن (Barbalion).

تاڵیشك

هندباء برية=طرخشقون

Dandelion= chicoy=dliw endive

(Taraxacum= officinale= Cichorium intybis)



گیایەکی تەمەن درێژە، ڕەگە سەرەکییەکەی شێوە پیوازی و گۆشتنە، گوڵەکەی زەردە. لە هەموو جیهاندا دەروێنرێت چونکە گەڵاکەی دەکرێت بە زەڵاتە و ڕەگەکەی بە خواردەمەنی. لە عێراقدا بەشێوەیەکی کێویلە. لە ناوچەکانی باکوردا دەبینرێت و لە سنوورێکی تەسکدا دەروێنرێت، لە هەندێك وڵاتدا وەکو لە هیندستان، بۆ نالیکی ئاژەڵ دەروێنرێت، لە هەموو جۆرە خاکێکدا دەروێت، بەتایبەتی خاکی لماوی و قوڕین. بۆ ئەوەی بەرهەمێکی باش بدات "واتە ڕەگ بدات" دەبێت خاکەکە قووڵ و بەپیت بێت و زەوییەکەی لە گژوگیای زیانبەخش بژار بکرێت. لە نیوزلەندە (Newzeland) کە برێکی باش لە ڕەگی تاڵیشك دەهێنرێتە بەرهەم، گاسنی (محراث Plough) تایبەتی بۆ هەڵکەندنی ڕەگەکەی بەکار دەهێنرێت. لەم وڵاتەدا هەر ئەکرێك (Acre) واتە چوار هەزار مەتر چوارگۆشە لە زەوییەکە، نزیکەی (٩-١٠) هەزار کیلۆگرام لە ڕەگ دەدات، ڕەگەکە بۆ دروستکردنی قاوەیەکی (Coffee) دروزنە (مغشوش Adulteraake) بەکار دێت و لە بازاڕدا بەشێوەی تۆز "هاڕاوە" دەفرۆشرێت. بۆ ئەم مەبەستەش ڕەگەکانی یان لەبەر هەتاو یان لە تەنووری تایبەتیدا وشك دەکرێنەوە. لە ئەنجامی شیکردنەوەدا ئەم مادانە لە تاڵیشکدا بینراون:

ئاو ٧٧٪، مادەی زەمقی ٧,٥٪ گلوکۆز ١,١٪، مادەی تاڵ ٤٪ چەوری ٠,٦٪ سلیلۆز (Cellulose) و ئینۆلین (Inulin) و ریشاڵ (Fibre) ٩٪. لەم ڕووەکە مادەی ترای تێرپۆن (Triterpone) و تاراریسترۆڵ (Tararaestrol) و مادەی تاڵ واتە (لاکتۆسین Lactocin) و ترشی قاوە (Caffeic acid) و ترشی شیکوریك Chicoric acid) دەرهێنراوە. ئەم ڕووەکە بەشێوەی بەهێزکەر (مقوي Tonic) و بۆ چارەکردنی تا (حمی Fever) و ڕشانەوە (Vomiting) سکچوون (Diarrhoea) و فراوانبوونی (Dilation) سپڵ بەکار دێت. دەڵێن کە تاڵیشك ڕەوشتی هەرسکەر (هاضم= هاضوم Stomachic) و میز پێکەر (Diuretic) و بەهێزکەر (Tonic) و خێراکەری بێنوێژی (Emmenagogue)ی هەیە.

تاوگ

(نبق= سلار= Christs thorn= nabk= alder back thorn= black alder)

ناوە زانستییەکەی Rhamnus frangula= Zizyphus spina- christi

هەندێکی بەشێوەی دەشتەکی لە جەنگەڵە شێدارەکان و قەراغی گۆم و زەلکاوەکاندا دەڕوێت. لە وڵاتی



شامدا هەیە. درەختێکە (٤-٦) مەتر بەرز دەبێتەوە، گەڵاکەی شێوە هێلکەییە نووکێکی باریکی هەیە، گوڵەکەی سەوزی مەیلەو سپییە، لە نێوان مانگی ئایار و حوزەیراندا گوڵ دەکات، لە باخەڵی گەڵاکانەوە دێتە دەرەوە، توێکڵی قەد و لقەکانی قاوەیی و مەیلەو خۆڵەمێشیی ساف و بریسکەدارن. ئەم توێکڵە ژەهرینە دەبێتە هۆی رشانەوە هەتا ساڵێك یان دوو ساڵ هەڵگرتن بەکار ناهێنرێت. بەشە پزیشکییەکەی بریتییە لە توێکڵی ئەو درەختەی کە تەمەنی لە (٣-٤) ساڵ زیاترە. توێکڵەکەی لە درەختەکە دادەماڵرێت و وشك دەکرێتەوە و بۆ ساڵێك یان دوو ساڵ هەڵدەگیرێت، مادەی کاریگەر تیایدا بریتییە لە مادەی ئیمۆدین (Emodin) و ساپۆنین (Saponin) کە نەرمکەرەوە "ملین" و فێنککەرەوەن.

بەکارهێنانی:

خوساوەی توێکڵەکەی بۆ چارەکردنی قەبزیی کەڤنار و ئەو پشێوییانەی کە لێی دەوەشێتەوە وەکو: لاوازی خوێن و دڵەکوتێ و ئێش و ئازار لەلای راست و چەپی سکدا، هەروەها لەوانەدا کە تووشی مایەسیری دەبن جگە لەوەی کە وەکو نەرمکەرەوەیەك بۆ منداڵان و ژنان لەکاتی سکپڕی و دوای منداڵبوون، سەرەڕای ئەمانەش هەتا رادەیەك سوودی بۆ ئاوسانی جگەر و سی هەیە، خووساوەی توێکڵەکەی بەمجۆرە ئامادە دەکرێت: کەوچکێکی گەورە لە توێکڵە وشکەوەبووەکە لە نیو لیتر "دوو کوپ" ئاوی ساردا بۆ ماوەی ١٢ سەعات دەهێڵرێتەوە، بەیانی فنجانێك و ئێوارە فنجانێکی لێ دەخورێتەوە، دەشێت توێکڵەکە لە شەرابیشدا بخووسێنرێتەوە، ٥٠ گرام لە توێکڵەکە کە لە نیو لیتر شەرابدا بۆ ماوەی ٨ رۆژ بهێڵرێتەوە، هەموو رۆژێك خووساوەکە دەشڵەقێنرێت و رۆژی کەوچکێکی لێ دەخورێتەوە.

تاوگی رەوانکەر = تاوگی دەریا

(Purging buck thorn =نبق مسهل)

ناوە زانستییەکەی Rhamanus cathartica

جۆرێکە لە تاوگ، هەندێك جۆری بەشێوەیەکی دەشتەکی دەڕوێت لە وڵاتی شام هەیە، لە جەنگەڵە شێدارەکاندا دەڕوێت. درەختێکە نزیکەی ٣ مەتر بەرز دەبێتەوە قەدەکەی قاوەییە، لقەکانی خۆڵەمێشین بە رەنگی زیو، دڕکیان پێوەیە، گەڵاکەی شێوە هێلکەییە. گوڵەکەی سەوزی مەیلەو زەردە، بەرەکەی لە ترێ دەچێت، بە قەدەر دەنکە نۆکێك دەبێت، ناوکێکی رەقی تیادایە. بەشە پزیشکییەکەی بریتییە لە بەری پێگەیشتووی رەش. مادەی کاریگەر تیایدا بریتییە لە مادەی ئیمۆدین (Emodin)ی نیمچە قڵەیی و مادەی فلاڤۆن (Flavon)ی رەوانکەر، بەکارهێنانی لە دیوی ناوەوەی لەشدا: شەربەتی بەرەکەی یان بەرەکەی بە کوڵاوی بۆ رەوانکردن بەکار دێت. کوڵاندنی ٨ سەعات لە چارەکە لیترێك "کوپێك" ئاودا

دەخووسێنرێت، پاشان دەکوڵێنرێت و بە گەرمی دەخورێتەوە. بۆ ئامادەکردنی شەربەتەکەش: ٣٠٠ گرام لە بەرەکە دەهێنرێت لەگەڵ ٥٠٠گرام شەکر تێکەڵ دەکرێت و دەکرێتە ئاوەوە و دەکوڵێنرێت. ڕۆژی (١-٢) کەوچکی گەورە بۆ گەورە و (١-٢) کەوچکی بچووک بۆ منداڵان لێی دەخورێتەوە. ئەم ڕووەکە لە زۆر ناوچەکانی ئاسیا و ئەوروپادا هەیە و بە چین و سیبیریا و ڕۆئاوای ئەوروپادا بڵاوبووەتەوە، لە ناوچەی گەرم و ساردیشدا دەڕوێنرێت، درەختێکی جوانە و بەرهەمەکەی زۆرە، باخچەی شارەکانی پێ دەڕازێنەوە، لە هاویندا گەڵاکانی بەرە ترێ شێوەییەکانی دادەپۆشن کە ڕەنگێکی زەردی پرتەقاڵییان هەیە، تامەکەیان لە تامی "ئەناناس" دەچێت. ئەم ڕووەکە سیفەتی چارەکردنی گەلێك نەخۆشیی تیادایە، بۆ نموونە لە وڵاتی سیبیریای باشووریدا لە کۆنەوە وەکو دەرمانێکی میللی بەکار دەهێنرێت، ئەوانەی تووشی لاوازی دەبن لە ئەنجامی نەخۆشی یان گەشتی دوور و درێژەوە بە خواردنەوەی شەربەتی پوختەی بەرەکەی یان خوساوەی گەڵاکانی دەبووژێنەوە. دەرمانێکی تریش هەیە لە تۆوی ئەم ڕووەکە دروست دەکرێت جاران خەڵکی بۆ چارەکردنی نەخۆشیی سکەرقی "أسقربوط" و تەراخوما و برینی بۆگەن و سووتاوی و ئێش و ئازاری گەدە و ئەگزیما بەکاریان دەهێنا. هەروەها ژنان دەرمانێکی شلەیان بەکار هێناوە کە لەم ڕووەکە دەرهێنراوە.

٣- تاوگی رەوانکەر یان لە پێستی سەری خۆیان هەڵسووە بۆ بەهێزکردنی قژ. هەروەها ئەم جۆرە تاوگە بۆ چارەکردنی نەخۆشیی جومگە و ڕۆماتیزمە بەکار هێنراوە. پزیشکیەتیی نوێ گەلێك بەکارهێنانی تری ئەم ڕووەکەی دۆزیوەتەوە، بەڕادەیەکی ئەوتۆ کە بووە بە دەرمانێکی چالاك بۆ چارەکردنی نەخۆشیی شەکرە و چەند جۆرێك شێرپەنجە "سرطان" و زیانی تیشك. جگە لە چەند ڤیتامینێك، بەری ئەم ڕووەکە چەند مادەیەکی تیادایە بۆ ڕێکخستنی گۆڕانە کیمیاییەکانی ناو خانەکانی لەش و خێراکردنی گەشەی منداڵان و تیژکردنی بینایی "بصر" و بەهێزکردنی کۆئەندامی دەماری... هتد.

تاوگی کوردی = بیزوالاروك = Bezwalaruk

نبق كردي = Kurdish buckthorn

ناوە زانستییەکەی Rhamnus- kurdicus

دەوەنێکی دڕکاوی یان درەختێکی بچووکە (١-٢) مەتر بەرز دەبێتەوە، لە پێشدا بە تازەیی ڕەنگی لقەکەی شەرابییە، دوایی دەبێت بە خۆڵەمێشی. گەڵاکەی سەوزێکی تۆخە، وەکو پێست ئەستوورە. گوڵەکەی بەشێوەی هێشووە، لاسکەکەی کورتە، بەرەکەی تاڵە تۆوە "ثمرة مفردة النواة" (Drupe)، (٥-٦) ملم درێژە، ڕەنگەکەی سوورە، خڕ یان شێوە هێلکەییە، ٣ دەنك تۆوی تیادایە، تۆوەکەی درزی تیادایە، لە دامێنی کەڤرەکاندا لە خەڵەند و گەلی و ناو چیاکاندا، لەناو دارستانی بەڕوو و کاژدا لە بەرزایی (٧٠٠-٢٠٠٠) مەتردا دەڕوێت، لە نێوان مانگی مایس و تەمووزدا گوڵ دەکات و بەر دەگرێت. لە چیای سنجار، زاخۆ، بێخێر، سۆلاڤ، ئامێدی، زاوێتە، قەرەداغ، سەرسەنگ، گەلی عەلی بەگ، خەڵەندی ڕواندز، بێخمە (Bekma)، خەلیفان، هەریر، جوندیان، پیرەمەگروون و هەورامان دەڕوێت.

تەبوولە

(Tabbouli salad = تبولة)

ئەم زەڵاتە بووژێنەوە نائاساییە بنەڕەتەکەی لە ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاستەوەیە، پێکهێنەرە سەرەکییەکانی بریتین لە سەوزەی تەڕوبڕ ئەگەر بتەوێت پارچە بیبەر و لیمۆی ترشیشی تێ دەکەیت:

یەك کوپ لە وردە ساوەر (برغل ناعم Cracked wheat= Bulghur)، دوو کوپ ناوی کوڵاو، دوو کوپ مەعدەنووس- Parsleyی وردی جنراو. نیو کوپ تەڕەپیازی Green onion وردی جنراو. نیو کوپ نەعنای Mint تەڕی جنراو یان ١/٤ کوپ نەعنای وشکی وردکراو، ١/٢ کوپ ئاوی لیمۆی ترش، ١/٢ کەوچکی چایی لە خوێ و بیبەری ڕەش، یەك کەوچك چای لە بیبەری شیرین (All spice)، ١/٢ کوپ ڕۆنی زەیتوون Oliver oil، ٣ دانە تەماتەی پێگەیشتوو، گەڵا کاهووی Lettuce جنراو. لەگەڵ چەند قاشێك لیمۆی ترش، ئاوە کوڵاوەکە بکە بەسەر وردە ساوەرەکەدا، لە تەشتۆلکەیەکدا و هەتا سەعاتێك بەم شێوەیە بیهێڵەرەوە. ئینجا ئاوەکەی لێ ڕۆ بکە. دوای ئەوە مەعدەنووس و پیاز و نەعنا و ئاوی لیمۆ و خوێ و بیبەر و بەهاراتەکەی تێ بکە و بەباشی تێکەڵیان بکە و ساردی بکەرەوە واتە بیخەرە بەفردانێکەوە. پێش خواردنی لەگەڵ ڕۆن زەیتوون و تەماتە جنراوەکە تێکەڵیان بکە. ئینجا بە گەڵا کاهووە جنراوەکە و قاشە لیمۆکان بیرازێنەرەوە. ئەم خواردەمەنییە نەکوڵاوە، لە ڕۆژهەڵاتی وڵاتی عەرەبیدا، بەتایبەتی لە لوبنان، زۆر بەکار دێت: بە شێوەی بەرکوڵ "مقبلات" یان مەزە "لماضات = مازات"

تەپەدۆر = فلین

(مرق = نجب = Cork)

ناوە زانستییەکەی Qvercus suber

مادەیەکی نەرمی سفتە بۆگەن، لە گەفر "توێکڵی" قەدی درەختی بەڕووی تەپەدۆر (بلوط الفلين = Cork oak) دەردەهێنرێت. سەرقاپی بوتڵی لێ دروست دەکرێت، کەوابوو درەختی تەپەدۆر جۆرێکە لە دار بەڕوو، بەرەکەی لەبەری بەڕووی ئاسایی دەچێت، قەدی ئەم درەختە دوو توێکڵی هەیە: توێکڵی دەرەکی کە تەپەدۆرەکەی لێ ئامادە دەکرێت و توێکڵی ناوەکی، ئەگەر توێکڵی ناوەکییەکە نەبێت، لە کاتی داماڵینی توێکڵە دەرەکییەکەدا دەمرێت. ئەم درەختە دوای (٨-١٠) ساڵ توێکڵی دەرەکیی تر دروست دەکاتەوە، لە جیاتی ئەوەی کە لێی داماڵراوە بۆ تەپەدۆر. ئەم درەختە نزیکەی (١٠٠-٥٠٠) ساڵ دەژی. لەبەر ئەوە لە توانایدا هەیە توێکڵە دەرەکییەکەی ١٥ جار، بەدرێژاییی ژیانی لێ داماڵرێت. ئەم درەختە لە ئیسپانیا و پورتوگال و مەغریب و جەزائیر و تونسدا دەڕوێنرێت، تەپەدۆر مادەیەکی سووکە، چونکە کونیلەی ورد وردی تیادایە، پڕە لە هەوا، هەواش مادەیەکی سووکە. کێشی ئەو هەوایەی لە پرچە تەپەدۆرێکدا هەیە لە کێشی پارچە تەبەدۆرەکە زیاترە. ئەم درەختە لە سەردەمی گرێکی و ڕۆمانییەکانەوە ناسراوە. بنەڕەتەکەی وڵاتەکانی دەریای سپیی ناوەڕاستە. (٤٠-٦٠) پێ بەرز

دەبێتەوە، قەدەکەی کورتە، تیرەکەی نزیکەی ٤ پێ دەبێت، بەرەکەی وەکو ئالیك دەدرێت بە بەراز، لە جیهاندا نزیکەی ٣,٧٦٤,٠٠٠ ئەك "أكر" لە دارستانی تەپەدۆر هەیە، لەمە زیاتر لە ملیۆنێکی تەنیا لە جەزائیردایە. لە قەدپاڵی چیا کەڤرینەکاندا باش دەڕوێت. هەر درەختێکی (٤٠–٥٠٠) لیبرە لە تەپەدۆر دەدات. تەپەدۆرەکە دوای داماڵین بۆ چەند ڕۆژێك دەخرێتە بەر هەتاو بۆ وشککردنەوەی، ئینجا دەنێررێت بۆ مەڵبەندی تایبەتی بۆ سازاندنی، لە پێشدا لە کوپەی مسینی گەورەدا دەکوڵێنرێت، بۆ لابردنی تاوگ و ئەو مادەی تانینەی کە تیایەتی و پترکردنی قەبارەکەی و جیرپیەکەی، بەدەست لێ دەکرێتەوە و قەراغەکەی ساف دەکرێت، باش و خراپی پۆلێن دەکرێت و بەشێوەی تاقم دەبەسترێت. تەپەدۆر گەلێك ڕەوشتی باشی تیادایە، لەبەر ئەوە لە پیشەسازیدا بەهادارە، هەرچەند تەپەدۆر قەبارەیەکی گەورەی هەیە، بەڵام زۆر سووکە و سەر ئاو دەکەوێت. توانای پەستاوتن و چوونە دۆخی جارانی هەیە. تەنانەت دوای ١٠ساڵ لە بەکارهێنانی سەرقاپی تەپەدۆر، توانای گەڕاندنەوەی لە ٧٥٪ی قەبارەکەی جارانی خۆی هەیە. قایمە و گەرمیی زۆر ناگەیەنێت و بەرهەڵستی گوزەرکردنی شێ و شلەی تری هەیە. لەرە "إهتزاز" و دەنگ دەمژێت.

بەکارهێنانی: تەپەدۆر بۆ گەلێك مەبەست و گەلێك پیشەسازی بەکار دەهێنرێت، بۆ نموونە: بۆ دروستکردنی سەرقاپ (Stopper) و شەفقە و خودە (Helmet) و قنگەجگەرە و دەسکی کوتەکی یاریی گۆلف (Golf) و گیرە (مسكة Holder) و شیشی ماسی گرتن و ئامرازی مەلەکردن و ئامرازی پاراستنی ژیان و یاریی بایسبۆڵ (Baseball) و تەڵە (شرك Decoy) و حەسیر و خشتی تایبەتی بۆ فەرشی ژوور. لەوحی تەپەدۆر کە بە گەرمکردنی تەپەدۆری سروشتی پێك دەهێنرێت بۆ دابڕکردنی دەنگ لەناوماڵدا و بۆ دابڕکردنی گەرمی بەکار دێت. بەرهەمی ساڵانەی تەپەدۆر لە جیهاندا دەگاتە نزیکەی ٣٠٠ ملیون لیبرە بەتایبەتی لە ئیسپانیا و پورتوگال و جەزائیر.



تەرەتیزە = تەرەتوورە

(الرشاد= الحرف = الثفاء)

بە ئینگلیزی (Cress = Garden cress)

بە زمانی زانستی (Lepidium salivum)

لە کۆمەڵەی خاچییەکانە (الصليبات = Cruci fera)

ڕووەکزانی یۆنانیی کۆن "داپۆسکۆرایدس" گوتوویەتی کە باشترین جۆری ئەم ڕووەکەی لە وڵاتی "بابل"دا دیوە، گەڵاکەی پڵپڵە، ئەگەر سووربکرێتەوە و لەگەڵ دەرمانی قەبزی بەکار بێت، بۆ نەهێشتنی ڕەوانی "زەحیری" باشە، برینی کۆن چاك دەکاتەوە. ئەگەر ئاوەکەی سەری پێ بشۆرێت بۆ پاککردنەوەی پێستی سەر و قژ ڕووتانەوە باشە، گەڵاکەی توونە وەکو سەوزە ڕاستەوخۆ دەخورێت یان دەکرێتە زەڵاتە و شۆرباوە.

تەرپەنتین

(تربنتین = Turpentine)

تەرپەنتین ڕێسینێکی ڕۆنییە (راتنج زیتی = Oleoresin) کە بەزۆری لە درەختە قووچەکدارەکان (مخروطیات = صنوبریات = coniferous) بەدەست دەهێنرێت. تەرپەنتین شلەیەکی لینجە، بۆنی هەنگوینی لێ دێت، یان مادەیەکی ڕەقی تورتە (هش brittle)، ئەم ڕێسینە لە لەشی ڕووەکەکەدا دروست دەبێت و کۆ دەبێتەوە و بەشێوەی مادەیەکی سافی چیلکەیی دەردەدرێت، پێی دەگوترێت (Pitch). بەڵام بۆ مەبەستی بەکارهێنانی بازرگانی، تەرپەنتینی خاو (crude) بە بریندارکردنی ڕووەکەکە زۆر دەردەدرێت. کە تەرپەنتین دەدڵۆپێنرێت، ڕۆنی سەرەکی یان سپرتۆی تەرپەنتین و ڕێسین دەدات. ئەم مادانەش هەردووکیان بەرهەمێکی زۆر بەسوودن، پیشەسازییەکی گرینگیان لەسەر بینا دەکرێت. گرێکییەکان تەربەنتین و سوودەکانیان زانیوە و ناوی لە ئینجیلی (bible) پیرۆزدا هاتووە. بەرهەمی تەرپەنتین لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکادا زۆرە، دوای ئەو هەندێك وڵاتی ئەوروپایی تەنانەت لە هیندستانیشدا.



تەرخون

(طرخون Tarragon = estragon)

ناوە زانستییەکەی: (Artemisia dracunculus)

ناوە ئینگلیزییەکەی لە (Tarcon)ی لاتینییەوە وەرگیراوە، بە یۆنانی (Drakon) یان (Drakontion)ە. سەوزەیەکی کشتوکاڵیی تەمەن درێژە، لە کۆمەڵەی ڕووەکە ناوێتەییەکانە "المرکبات"، بە پارچەی قەدی ژێر زەوی یان پارچەی ڕەگ زیاد دەکات، گەڵاکەی لوولەیی سەوزی تۆخە، گوڵەکەی بەشێوەی هێشووی بچووکی مەیلەو سەوزە، لە شێوەی بۆڕیدایە. گەڵاکەی بۆنخۆشە، بەشێوەی بەهارات دەکرێتە زەڵاتە و خواردەمەنییەوە، لە ڕۆژئاوای ئاسیا و ئەوروپادا بەشێوەیەکی دەشتەکی دەڕوێت، جۆرێکە لە بۆنخۆشکەرە (شیح Artimisia)، گەڵاکەی بۆنخۆشە و تامەکەی توندە ڕۆنێکی پەرشەوەبووی تێدایە ٣٠٪، بۆنی ڕازیانەی لێ دێت، گەڵاکە و ڕۆنەکەی دەکرێتە ترشیاتەوە (مخللات Pickles) هەروەها دەکرێتە شۆربا و زەڵاتە و گۆشتەوە، لە فرەنسا زۆر دەڕوێنرێت بۆ ڕۆنەکەی، بەزۆری بە شێوەی بەهارات (Condiment) بەکار دێت نەك دەرمان. تەرخون بنەڕەتەکەی لە باشووری ئەوروپا و ئاسیا و ڕۆژئاوای وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکاوەیە. گەڵاکەی بۆ بەهارات، تامەکەی شیرینە بۆ مەبەستی خواردەمەنی بەکار دێت. لە ناوچەی سلێمانی لە مزگەوت و باخچەی ماڵاندا زۆر دەڕوێنرێت، لە بازاڕ هەیە، وشکیش دەکرێتەوە.

ڕەوشتەکانی:

بەهاراتێکی بووژێنەوەیە، لەپێشدا لە دەمدا تامەکەی توند و کەمێك تاڵە، لەدواییدا شیرین دەبێت، بنەڕەتەکەی باشووری رووسیا و ناوەڕاستی ئاسیایە.

بەکارهێنانی:

بە تەڕی و بە وشکی لە زەڵاتە و ترشیات و شۆربا و ئەو خواردەمەنییانەی کە لە گۆشت دروست دەکرێن، بە تایبەتی "راکو" و گۆشتی باڵندە و ئاسك و کەروێشك، هەروەها بەشێوەی بەهارات دەکرێتە فاسۆلیا و پۆلکەی سەوزی ناو قووتووەوە، ئەویش بەشێوەی گەڵا و سەرلقە ناسکەکانی بۆ وشککردنەوە، وا باشە کە گەڵا وردەکانی بەر لە گوڵکردن لێ بکرێتەوە و زوو وشك بکرێتەوە. ناوگی تەرخون بۆ میز پێکردن باشە.

رواندنی:

تەرخون گیایەکە نزیکەی ١٥٠سم بەرز دەبێتەوە، زۆرکردنی بە تۆو کارێکی زەحمەتە، لەبەر ئەوە بە شەتڵ باشە، واتە بە رەگەوە، ئەویش لە بەهاردا یان کۆتاییی مانگی ئاب و سەرەتای ئەیلوولدا، وا باشترە کە داری بۆ دابچەقێنرێت بۆ راگیرکردنی. نابێت تەرخون لەو شوێنەدا لە ٤ ساڵ زیاتر بهێڵێرێتەوە، بگرە هەڵبکێشرێت یان لەتلەت بکرێت و لە شوێنێکی تردا بڕوێنرێتەوە، پێویستی بە هەتاو زۆرە، وا باشە لە رەشەبا بپارێزرێت، هەروەها پێویستی بە خاکێك هەیە کە پەینی زۆر بێت، وا باشتریشە لە ساڵی یەکەمدا گەڵاکانی لێ نەکرێتەوە، بگرە لە مانگی نیسانی ساڵی دووەمدا.

بنەڕەتەکەی لە باشووری ئەورووپا و ئاسیا و رۆژئاوای وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکاوەیە، لە کۆمەڵەی ئاوێتەکانە (الفصيلة المركبة = Compositae)، بەهاراتێکی بووژێنەرەوەیە تامێکی کەمێك توند و تاڵی هەیە، بۆنی خۆشە، گەلێك خوێی کانزاییی تیایە، بەکارهێنانی بە تەڕی و بە وشکی لە زەڵاتە و ترشیات "مخللات" و شۆربا و خواردەمەنی و گۆشت و بۆ بەهاراتکردنی خواردەمەنی سەوزی وەکو فاسۆلیا و پۆلکە و گێزەر بەکار دێت، باشترین بەشی گەڵا ناسکەکانی و سەرلقەکانیەتی، بەڵام وشککردنەوەکەشی ئەوەیە گەڵاکانی "پێش گوڵکردن" لەسەر ئاگر گەرم بکرێت، زۆربەی رووەکە گەڵادارەکانی خوێن پاك دەکەنەوە و دەبنە هۆی میز دەردان، بۆ دروستکردنی چایی، لەم رووەکانە نزیکەی ٣٠ گم لە گەڵای رووەکەکە دەهاڵێورێ و رۆژی (٢-٣) فنجانی لێ دەخورێتەوە.

تەمر هیند

(تمر هندي = حومر = عرديب

بە ئینگلیزی Tamarind= amli

بە زانیاری Tamarindus- indica)

درەختێکی بەردارە لە کۆمەڵەی پاقلەمەنییەکان "القرنيات". بەرەکەی وەك خۆراك و مادەی نەرمکەرەوە "ملين" بەکار دێت، شەربەت و حەلوای لێ دروست دەکرێت.

درەختێکە لە ناوچەی مەداری و ئیستوائییەکان (Tropical) ئەفریقیا و باشووری ئاسیادا دەڕوێت.



درەختێکی گەورەیە نزیکەی ٢٦ مەتر بەرز دەبێتەوە، بۆ مەبەستی سێبەر و رازاندنەوە دەروێنرێت. بەرەکەی لەبەری پاقلە دەچێت، قاوەییە نزیکەی ٤ دەنك تۆوی تێدایە، (٣-٨) ئینج درێژە. کرۆکەکەی لە ١٢٪ ترشی تارتاریك و ٣٠٪ شەکری تێدایە، لەبەر ئەوە تامەکەی ترشە. تەمر هیند لە هیندستان و رۆهەڵاتدا زۆر بەکار دەهێنرێت. بەرەکەی بۆ شەربەت (Beverges) و پاراستنی خواردەمەنی و لە مەیدانی پزیشکیدا لە سەدەکانی ناوەڕاستدا بەکارهێنراوە. بە شێوەیەکی ئاسیایی لە وڵاتی ئەندیزی رۆژئاوایی و لە باشووری فلۆریدا دەروێت. تەمر هیندیی ناو بازاڕ بریتییە لە بەرەکەی، توێکڵەکەی لێ دەکرێتەوە و لە شەکردا دەپارێزرێت. کە بەرەکەی لە هاویندا پێ دەگات، لە درەختەکە دەکرێتەوە و توێکڵەکەی دەرەوەی لێ دەکرێتەوە ئەوجا کرۆکەکەی چین بەچین دەکرێتە بەرمیلی گەورەوە. لە نێوان چینەکاندا یەك لەدوای یەك جارێك شەکراو و جارێك وردە شەکریان دەکرێتە سەر. لە هەندێك ناوچەدا کرۆکی بەرەکە بەشێوەی تۆپەڵ دەپەسترێتەوە، بەبێ ئەوەی شەکری تێ بکرێت. کرۆکی تەمر هیندی لە ١٢٪ ترشی ئەندامیی تێدایە، وەکو ترشی تارتاریك (Tartaric) و ستریك (Citric) و مالیك (Malic). ئەم ترشانەشە کە تامە تیژەکەی دەدەنێ. ئەمە جگە لە ترشی نیکۆتیك (Nicotinic) و شەکری گۆڕاو (سکر محول Inverted) کە رێژەکەی دەگاتە ٣٠٪ تەمر هیندی لە هیندستاندا بەشێوەی بەرێکی تەڕ و تازە دەخورێت یان شەربەتێکی لێ دروست دەکرێت و بە شەکر شیرین دەکرێت، هەروەها گیراوەی بەرەکەی بە پەیتی "مرکز" لە جیاتی گیراوەی شەکر لە هەندێك دەرماندا بەکار دێت. شەربەتی تەمر هیندی لەش فێنك دەکاتەوە. جگە لەوەی کە مادەیەکی خاوکەرەوەیە واتە نەرمکەرەوە (Laxative). هیندییەکان و عەرەبەکان لەکاتی گەشتەکانیاندا تەمر هیندی لەگەڵ خۆیاندا دەبەن بۆ شکاندنی تینوێتی لە کاتی گەرمادا. بەری تەمر هیندی لە ئەوروپا و ئەمەریکا وەکو چای تەمرهیندی لێ دەنرێت و بۆ چارەکردنی تا و قەبزی بەکار دێت. لە ئینگلتەرە ناوگی بەری تەمەر هیندی لەگەڵ شیر بە رێژەی ١:٤ تێکەڵ دەکرێت جگە لەو سوودانەی پێشوو، بۆ لابردنی ترشەڵۆکی "حموضة" گەدە و ئەو پاشماوانەی کە لە ئەنجامی جووڵانەوە و وەرزشەوە لە لەشدا پەیدا دەبن، هەروەها بۆ چارەکردنی هەڵامەت، خووساوەی تەمر هیندی بۆ رزگارکردنی خوێن لە ترشیەتیی زیادە و لە ژەهر باشە، هەروەها بۆ چارەکردنی نەخۆشیی ئێسکە نەرمە "الکساح" و بۆ چارەکردنی هەندێك باری نەخۆشیی ئەسکەربوت "أسقربوط" و کەمیی ڤیتامین (K)، بەکار دێت.

تەرکە = جەگەن = لەوەن

(البردي= بوط = تيفا = دنب الهر = عشبة البرك = Cattaial)

ناوە زانستییەکەی Typha angustata تەرکە لە زەلکاو و زۆنگەکاندا، بەشێوەی کۆمەڵێکی فراوان

دەڕوێت، هەروەها لە گوێ ڕووبار و چەم و چخورەکانی هەموو ناوچەکانی عێراقدا، ڕووەکێکی تەمەن درێژ و گرینگە لە مەیدانی ئابووریدا، چونکە لە چەند پیشەسازییەکی خۆماڵیدا بەکار دێت وەکو لە دروستکردنی تەڕکەی پەستێنراو "البردي المضغوط" و حەسیردا. ئەوەی شایانی باسە کە گوڵە نێرەکانی هەندێك جار دەخورێن. قەدی گوڵەکەی لوولەییە وشك دەکرێتەوە و هەندێك جار بۆیە دەکرێت و لەگەڵ گوڵی تردا بۆ ڕازاندنەوە دەخرێتە ئینجانەوە. ئاژەڵ حەز بە سەرلق و گوڵەکانی دەکات. هەندێك جار بەرزییەکەی دەگاتە ٧٥ سم.

کاغەزی تەڕکە "ورق البردي"

میسرییەکان کاغەزی تەڕکەیان داهێناوە، ئەمە مادەیەکی زۆرباشە بۆ نووسین. میسرییەکان لە کرۆکی "لب" قەدە درێژەکانی ڕووەکی تەڕکە (نبات البردي Cyperus papyrus)، کە لە زۆنگاوەکانی ناوچەی دەلتای میسردا زۆرە، دروستیان کردووە، کرۆکەکە بەشێوەی توێژاڵێکی درێژ دەبڕن و بەشێوەیەکی ڕاستە و چەپ بە دوو یان سێ چین لەسەر یەکتری دایان دەنێن، ئینجا ئاوڕشێنیان دەکەن و دەیانپەستێنن و سافیان دەکەن، میسرییەکان بە مەرەکەبی یان بە بۆیەی هەمەجۆرە بە قلّچەیەك کە لە زەل (سمار Juncus) دروستیان دەکرد، لەسەریان دەنووسی. کاغەزی تەڕکە بە زمانی گریکی پێی دەڵێن بیبلۆس (Byblos) و پارچەکەشی پێی دەڵێن بیلبلیۆن (Byblion). لەدواییدا ئەم وشەیە بوو بەناوی کتێب. کاغەزی تەڕکە، بەسەر ئەو مادانەدا زاڵ بوو کە میسرییەکان بۆ نووسین بەکاریان دەهێنا "وەکو نێسك، گڵێنە، مایی "عاج"، پێستە، کەتان" چونکە ئەمانە ناتوانرێت بۆ ماوەی چەند سەدەیەك هەڵبگیرێن، دوای ئەوەی کە میسرییەکان چەند لاپەڕەیەکی جیاجیایان لێ دروست کرد توانییان کە زۆر لەم لاپەڕانە پێکەوە بنووسێنن، یەك بەژێر یەکدا، بەمە توانییان تۆمار یان بەرگی (Volume) لێ دروست بکەن، پانیی تۆمارەکە لە نێوان (٣-١٨) پێدا بوو درێژترین کاغەزی تەڕکە کە زانرابێت، پێی دەگوترێت تەڕکە "بردیة" هاریس ژمارە ١ کە لە مۆزەخانەی بەریتانیادا لەژێر ژمارەی ٩٩٩٩دا هەیە، درێژییەکەی ١٣٣پێ × ١٦پێیە. بەهۆی ئەم تۆمارانە گەلێك دەقی زانستی و ئەدەبی کۆنمان بۆ ماوەتەوە وەکو دەقی تەورات و ئینجیل و بروانامە یۆنانی و ڕۆمانییەکان، کاغەزی پێستە "ورق الرق" و کاغەزی ئاسایی "لە چیندا"، لە سەدەی دووەمی دوای زایندا داهێنراون، واتە دوای کاغەزی تەڕکە بە ٢٧ سەدە. لە ڕاستیدا، چاکیەتیی کاغەزی تەڕکە بۆ نووسین، وای لێ کرد هەتا سەدەی یازدەمی زاینی بەردەوام بێت.

تەماتە

(طماطة = قوطة = بندورة Tomato)

ناوە زانستییەکەی (Lycopersicum esculetum)

لە کۆمەڵەی باینجانە (الفصيلة الباذنجانية Solanaceae)، واتە لە کۆمەڵەی تووتن و پەتاتە و بەلەدون. ڕووەکێکی گیایی ساڵانەیە، قەدەکەی لاوازە، دەبێت چیلکەداری بدرێتە پاڵ بۆ ئەوەی قیت بووەستێت، بەڵام لە ڕاستیدا ڕووەکێکی تەمەن درێژە. گەڵاکەی لە شێوەی پەڕدایە "ریشة"، لە (٧-٩)

پەلك، هەندێك جار لە ١٠ پەلك پێك دێت. بەشە سەوزەكانی بە مووی لوودار (شعيرات غدية Glandular) داپۆشراون، كۆتاییيەكانیان ئاوساون و مادەيەكیان تیادایە بۆنێكی تایبەتی هەیە. گوڵەكەی ورد و زەردە، پێنج پەڕەی هەیە بەشێوەی هێشووە، خۆی ئاوس دەكات بەرەكەی لە نێوان (٤٥-٦٠) رۆژدا پێ دەگات، كرۆكەكەی تەڕە، رەنگەكەی دەگەڕێتەوە بۆ بۆیەی لیكۆپینی (Lycopene) سوور و كارۆتینی (Carotene) زەردی مەیلەو پرتەقاڵی، بەرەكەی ژمارەیەكی زۆر لە دەنكی "تۆوی" وردی قوپاوی تیادایە. تەماتە ڕووەكێكی ناوچە ئیستوائییەكانە، لە سەدەی شازدەهەمەوە لە مەكسیك و پیرو دەڕوێنرێت. بەرەكەی بەزۆری لە هاویندا پێ دەگات بەڵام ئێستا لە خانووی شووشەدا لە هەندێك وەرزی تریشدا دەڕوێنرێت، لە هەندێك شوێنیدا وەكو لە میسردا بە درێژاییی ساڵ بەر دەدات.

میژووی تەماتە:



جاران خەڵكی ئەورووپا لەو باوەڕەدا بوون كە تەماتە نەك تەنیا ڕووەكێكی زیانبەخشە بگرە ژەهرینیشە، لەبەر ئەوە نەیاندەخوارد. بگرە بۆ رازاندنەوەی باخچەی ناوماڵ بەكاریان دەهێنا، ئەمەش نزیكەی ٢٠٠ ساڵی خایاند، واتە لە سەدەی شازدەهەمەوە بۆ سەدەی هەژدەهەم، چونكە خەڵكی ئەورووپا و ئاسیا و ئەفەریقا لە سەدەی شازدەهەمدا تەماتەیان ناسیوە، ئەوە بوو ئیسپانییەكان لە ئەمەریكای ناوەراست و باشوورییەوە هێنابوویان. كەوابوو بنەڕەتەكەی لەو وڵاتانەوەیە و هیندییە سوورەكان ناوی تەماتەیان لێ ناوە. دوای ئەوە رواندنی تەماتە لە ئەورووپادا بڵاوبووەوە. بەڵام لە سەرەتای سەدەی هەژدەهەمدا ئیتاڵییەكان ئەوەیان دۆزییەوە كە تەماتە بەهایەكی خۆراكیی زۆری هەیە، لەبەر ئەوە لە ئەورووپا و هەموو شوێنێكدا بڵاوبووەوە. ئێستا خەڵكی تەماتە زۆر دەخۆن، نەك لەبەر سوودەكانی و ڤیتامینەكانی بەڵكو لەبەر تامە خۆشەكەشی، بە كاڵی و بە زەڵاتە و بە كوڵاوی و لە چێشتدا بەكاردێت، هەروەها دۆشاویشی لێ دروست دەكرێت، بۆ پاراستنی. لێكۆڵەری زانستی عێراقی "رابیع مهدی صالح" وای دەرخستووە كە ریشاڵ و تۆوی تەماتە سەرچاوەیەكی باشە بۆ ڤیتامین و مەعدەن و پرۆتین و ترشی ئەمینی. توێكڵی تەماتە بۆ ریخۆڵە و جووڵەكانی واتە بۆ قەبزی باشە. بنەڕەتی تەماتە لە ئەمەریكا و مەكسیكەوەیە، بڕێكی باش لە ڤیتامین (C) و (B)ی تیادایە جگە لە پرۆتین بە رێژەی ١،١٪ و كاربۆهیدرات ٤،٢٪ و خوێی كانزایی ١،١٪، سلیلۆز ١،٦٪ و ئاو ٩٤،٣٢٪. ئاوی تەماتە لەگەڵ گلیسرین و كەمێك خوێ، پێستی دەموچاو و دەست و پێی پێ چەور دەكرێت و نەرم و نیانی دەكات.

ترشۆکە

(حمیض = حماض = naidnI = lerros dooW)

بە زمانی زانستی (Oxalis corniculata)



گیایەکی ساڵانە یان تەمەن درێژی ڕاکشاوە، یان کەمێك قیتە، نزیکەی ٦٢سم بەرز دەبێتەوە، گوڵەکەی زەردە، بەرەکەی لە قوتوو دەچێت، تۆوەکەی زۆرە، قاوەییەکی تۆخە، شێوە هێلکەیی و پانە لەنێوان مارت و نیساندا گوڵ دەکات، لە عێراقدا لە هەموو ناوچەکانی باکوردا دەڕوێت، بۆ نموونە لە جزیرە و کەرکووك و سلێمانی لە قەراغی جۆگەکان و ئەو شوێنانەی گیای تیایە. بەهۆی سەلکی بچووکی ژێر زەوییەوە بڵاو دەبێتەوە. بۆ جێگیرکردنی خاك باشە، هەروەها بەشێوەی پەینیش (سماد Manure) بەکار دێت، چونکە ترشی ئەندامی و نایترۆجین و پۆتاس و ترشی فسفۆریکی تێدایە. ئەگەر جادووگەرێك (ساحر Magician) شووشە بەدەمی بکرۆژێت و خێرا گەڵای ترشۆکەی بەسەردا بجوێت، ئەو مادە لینجەی کە لە گەڵاکەدا هەیە، ناهێڵێت شووشەکە لچ و لێو و زمانی ببڕێت. گەڵاکەی ترش و خۆشە، ڕاستەوخۆ یان بەشێوەی زەڵاتە (صلطة Chutney) یان بەشێوەی چێشتی شلە و ساندویچ (سندویش Sanduiches) یان ترشیات (مخللات Pickles) دەخورێت، دەڵێن لە کاتی قاتوقڕیدا (Scarcity)، لە هیندستان تۆوی ترشۆکەیان خواردووە، گەڵاکەی سەرچاوەیەکی باشە بۆ ڤیتامین (C) و کارۆتین (Carotene) هەروەها بڕێکی باشی لە توخمی کالیسیۆم تێدایە بە شێوەی (ئۆکزالاتی Oxalate) کالیسیۆم. گەڵا و قەدەکەی ترشی ئۆکزالیك (Oxalic) و تارتاریك (tartaric) و ستریك (citric) و مالیك (Malic)یان تێدایە. دەڵێن کە خواردنی ئاوگی ئەم ڕووەکە دژی هەندێك باکتریا بەکار دێت. ئەم ڕووەکە ڕەوشتی گیرکەر (قابض Astringent) و کرم فڕێدەر (طارد الدیدان Vermifuge) و پاکژکەرەوە (معقم Anticeptic) و خێرا پێکردنی بێنوێژی (مدر للطمث – Emmenagogue)ی هەیە. ئاوگە تازەکەی دەبێتە هۆی چارەکردنی گرفت واتە نینتەلا (تخمة dyspepsia) و مایەسیری (بواسیر pile)ی کەمخوێنی (فقر الدم anemia) و سووتانەوەی پەردەی گوێ (إلتهاب طبلة الأذن Tympanitis). ترشۆکەی هیندی ڕەوشتی هێنانە خوارەوەی تا و هەرسکردنی (هاضوم Stomachic) و ئیشتهاکەرەوە (شهیة appetzing)ی هەیە. لە کاتی تا (Fever) و زەحیری (زحار Dysentery) و نەخۆشیی سکەرقی (أسقربوط Scurrvy) و نەخۆشیی زراودا (Bilious affections) و بۆ لابردنی بالووکە (ثولول Warts) و مێخەکە (مسمار Corn)ی پێست بەکار دێت. خووساوەی (نقیع Infusion) گەڵاکەی بۆ لابردنی لێڵایی (عتمة Opacities) لەسەر وشکێنەی چاو (قرینة Cornea) بەکار دێت، هەروەها بەشێوەی دەرمانی چاو بۆ نەهێشتنی خورووی پێڵوو (جفن Lid) بەکار دێت.



ترنجۆك = ليمۆبۆ = چايی ئۆسويگۆ

ترنجان، بادرنجبوية، حبق ترنجانی، شاي أوزويخو =

Bergamot= lemon balm= mells

(balm= Oswego tea= beebalm

ناوە زانستييەكەی

(Monarda didyma= Melissa officinalis):

ڕووەكێكی پزيشكييە بەشێوەيەكی كێويلە لە زەويی شێدار و لە گوێی ئاودا دەڕوێت، هەروەها دەشڕوێنرێت، ئاوگەكەی بۆنی ليمۆی لێ دێت. سەردەمێك ئەم ڕووەكە لە جياتی چايی لە شاری بۆستن (Boston) بەكارهێنرا، گوڵی مووراويی سووری ڕەنگ ئاگرينی بۆنخۆش دەگرێت و ترنجۆك لە شوێنی گەرم و شێداردا باش ناڕوێت، حەز بە هەتاوێكی تەواو و زەوييەكی پەيناوی دەكات، بە درەنگ لە تۆوەكەی دەردێت، لەبەر ئەوە بە شەتڵ باشە، لە ساڵی يەكەمدا سەرگوڵەكانی لێ بكرێتەوە باشە لەوەی بهشكوێن، بۆ ئەوەی ڕووەكەكە بەهێزتر بێت، ڕەگەكەی زۆر كورتە لەبەر ئەوە لەكاتی بژاركردندا دەبێت ئاگاداری بكرێت. ڕووەكێكی موودارە بەشێوەيەكی كێويلە لە شوێنە شێدارەكان لە باكوردا دەڕوێت، بە تايبەتی لە گوێی ئاودا، ئاوگەكەی بۆنێكی خۆشی هەيە لە بۆنی ليمۆ دەچێت. گەڵاكەی سەوزێكی تێر و شێوە هێلكەييیە، قەراغەكەی دداندارە، بۆنی ليمۆی لێ دێت، گوڵەكەی سپی يان مەيلەو زەردە، بەشێوەی هێشووە. ئەم ڕووەكە بۆ بۆنخۆشكردنی خواردەمەنيی شلە "بۆ نموونە چای" هەروەها لە مەيدانی پزيشكيدا بەكار دێت. بە قەڵەم يان بە تۆو زياد دەكات.

ترۆزی

(خيار= ترعوزي Khiyar tarouzi)

بە لاتينی: Cucumis melo

بە ئينگليزی: Snacke cucumber

جۆرێكە لە خەيار و لە زۆر ڕەوشتدا لە خەيار دەچێت و وەكو ئەويش بەكار دێت. بەرەكەی لوولەييیە، درێژە و هەتا ڕادەيەك پێچاوپێچە (Twisted). ڕەنگەكەی سەوزێكی كاڵ يان سەوزێكی تێرە، ئەگەر تازە بێت بە موويەكی ورد داپۆشراوە، دەنكەكەی لە هينی كاڵەك بچووكترە، ئەم جۆرەيان لە عێراق دەڕوێنرێت، بەتايبەتی لە كەشێكی وشكدا، لە هەموو جۆرە خاكێكدا دەڕوێت، بەتايبەتی لە خاكێكی قوڕينی پەينكراودا. بە مەرجێك ئاوی هەبێت، هەروەها لە حەوزی ڕووبار و جۆگەكاندا. هەندێك ترۆزيی باكوری عێراق بەرێكی گەورە دەگرێت "چەميلە"، دانيشتوانی ناوچەكە حەزی لێ دەكەن، ئەم جۆرەيان لە بەشەكانی تری عێراقدا ناڕوێنرێت، بەڵام ئەو جۆرەی كە لە ناوەڕاست و باشووری عێراقدا

دەروێنرێت بەرەکەی بچووکە. ترۆزی ڕاستەوخۆ یان بەشێوەی زەڵاتە دەخورێت، بە سرکە یان بە بەهارات واتە کاری (کاری Curry) دەکرێت بە ترشیات (طرشي – Pickles) هەروەها تۆوەکەی دەکرێتە حەڵواوە (Confectionary). شەربەتێکی بووژێنەوە (منعش= Refresher) لە هاراوەی ناوکی تۆوەکەی ئامادە دەکرێت، تۆوەکەی فێنککەرەوە و میزپێکەرە (مدر البول diuretic). دەڵێن سوودی هەیە بۆ میزکردنی بە ئازار (micturation). بەرەکەی کە زۆر گەورە دەبێت و پێ دەگات، واتە کالیار، ڕەنگەکەی زەرد دەبێت و تامەکەی لە تامی کاڵەك دەچێت، بۆ زەڵاتە بەکار دێت، لە ناوچەی باکوردا زۆر حەزی لێ دەکەن و ڕاستەوخۆ دەیخۆن، ڕەنگەکەی زەرد دەبێت.

ترێ



(Grape vine= Grapes = العنب)

ناوە زانستییەکەی Vitis vinifera

یەکێکە لە ڕووەکە هەرە دێرینەکان. ناوی لە تەورات و داستان و چیرۆکە کۆنەکاندا هاتووە، گریکییەکان پەیکەریان بۆ خوداوەندی شەراب دروست کردووە کە لە ترێ دەردەهێنرێت. بەڵام زاناکان لەو باوەڕەدان کە ئاسیای ڕۆئاوا بنەڕەتی ترێ بووە. ترێ بەسوودترین میوەیە بۆ پێکهاتنی لەش و بەهێزکردنی و چارەکردنی زۆر نەخۆشی و پاراستنی لەش لە زۆر نەخۆشی لەبارەی ڤیتامینەکانەوە ڤیتامین A, B1, B2, C تیادایە. لە بارەی کانزاکانەوە: لە ٦٢٪ پۆتاس، لە ٢١,٨٢٪ کلس و سۆدیۆم و مەنگەنیز، ١٧٪ ترشی فسفۆر و بڕێکی زۆر لە تانین، جگە لە مادەی شەکر و چەوری و پرۆتین، بۆ نموونە: شەکری ترێ "گلوکۆز"، شەکری میوە "فرکتۆز"، ترێ خێرا هەرس دەبێت، بەهایەکی خۆراکیی زۆری هەیە، هەروەها بۆ چارەکردنی گرفت "قەبزی" مایەسیری و بەردی جگەر و میز و نەخۆشیی پاشاکان واتە دەردەشا "داء النقرس" و ژەهراویبوون بە جیوە و قورقوشم و چارەکردنی هەندێك جۆری سیل و ڕۆماتیزم و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و بۆ چالاككردنی جگەر و خوێنکەمی و هێمنکردنەوەی مرۆڤی تووڕە و تڕۆ و کەمیی کالیسیۆم و ئەوانەی کە تازە لە نەخۆشیی هەڵدەسنەوە و بۆ قەڵەوی بەکار دێت، ترێ بەشێوەی بەرسیلەش "حصرم" باشە، هەروەها بەشێوەی وشککراوە (مێوژ = زبیب) و کشمیش، چونکە ئەمانەش زۆر سیفەتی ترێی تەڕ دەپارێزن. جگە لەوەش شەربەتی مێوژ و ترێ بڕێکی زۆر لە ئاوێتەکانی ئاسنی تیادایە کە لە پێکهاتنی خوێندا بەشدار دەبن و ئاوێتەکانی کلس کە لە پێکهاتنی ئێسك و ددان و کرکراگەدا بەشداری دەکەن.

جۆرەکانی ترێ: ترێ سپیکە، ڕەشکە، تایەفی، ڕەشمیری، دۆشاوی، سەرقوڵە، کشمیش، مام برایمە، سەیانی، ترێ پایزە. ترێ لە پارێزگەی سلێمانی لە ناوچەی شارباژێڕ، تەوێڵە و بیارە، قەرەداخ و سووورداش، خەڵەکان بەشێوەی "رەز" دێم زۆرە. لە ترێ: دۆشاو (دبس Treacle)، باسوق، سنجوق، مێوژ، کشمیش شەراب و سرکە "خل" دروست دەکرێت.

تریێی دڕکاوی

(العنب الشوكي)

ناوە زانستییەکەی Ribes grossu laria

درەختێکە نزیکەی مەترێك بەرز دەبێتەوە، لە دارستانی گرد و چیاکاندا دەڕوێت. بەرەکەی خڕ و گەورەیە هێندەی بەری گێلاس دەبێت ڕەنگەکەی زەرد یان وەنەوشەییە.

تریێی مارانە = مێوەرەشە = مێوەمارانە = مێوەکێویلە.

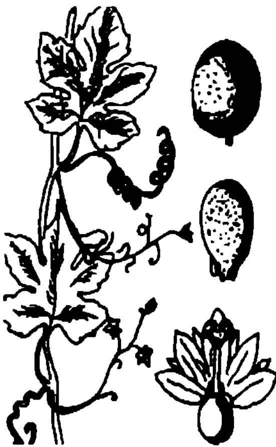
بریونی ڕەش = مۆری خانم = هەزارپەل = هەزار ئەنگوست = مارازوو = مرژوو

عنب الحية = الكرمة السوداء = فاشرشين = ختم السيدة

Lady,s- seal, black bryony= black vine,(Wild) (veine= snake grape)

ناوە زانستییەکەی (Tamus communis)

گیایەکی خۆهەڵواسی پزیشکییە، لە کۆمەڵەی دایۆسکۆری (Dioscorea)یە، ڕووەکێکی سەلکدارە، قەدەکەی جووتە "مزدوج". گەڵاکەی (٥-١٢)سم درێژە و (٤-١٦)سم پانە، تەواوە یان سێ پلە، لە دامێنی چیاکان و گردەکاندا، لە گوێ جۆگە و کانیاوەکاندا، لە زەویی شێداری نێوان کەژەکاندا، لە بەرزاییی (١٢٠٠-١٥٠٠) مەتردا دەڕوێت، لە نێوانی مانگی نیسان و مایسدا گوڵ دەکات و لە نێوان مانگی مایس و تەمووزدا بەر دەگرێت. ڕووەکێکی ئاساییە لە ناوچەی خوارووی دارستانەکان و هەروەها لە دەشتە شێدارەکانی عێراقدا: لە زاخۆ، زاوێتە، ناوچەی ئاکرێ (Aqra)، و چیای خێر (Jabal khair)، گەلیی دینارتە (Galidinarta)، شەقڵاوە، گەلی عەلی بەگ (Gali Ali Beg) برادۆست، شانیدەر (Shanidar) گەلاڵە (Galala)، شیوی رایات (Rayat)، خوارووی چیای هەڵگورد (Algord dagh)، گەلی دۆڵماوان (Gali Dolmawan)، و چەرمۆ (Jermo) و خوردەلوك (Khurdaluk) لە باکوری رۆژئاوای سلێمانی، لە نێوان سووورداش (Surdash) و دوکاندا (Dukan)، کانی سارد (Kanisard) "لەنێوان سلێمانی و دوکاندا"، لە نێوانی قەرەداغ (Qaradag) و جافەران (Jafaran)دا، لە ڕۆژهەڵاتی دەربەندیخان (Darbandikhan)، سوسەکان (Susakan)، نزیك تەوێڵە (Tawila)، ئەسکی کەڵەك (Eskikellek)... هتد دەڕوێت. لە وڵاتی تردا لە باشووری ڕۆژهەڵاتی ئەورووپا لە "بەریتانیا بەرەو یۆنان، قوبرس، سووریا، لوبنان، فەلەستین، تورکیا، قەفقاس" ئێران، باکووری ئەفریقیا "مەراکش، جەزائیر و لیبیا"، میوە ڕەشەی ئاسایی واتە ترێ مارانە (عنب الحية Snakes grapes) وەکو لە شەقڵاوە پێی دەڵێن. یا میوە مارانە (Miwa Marana)



وەکو لە قەرەداغ پێی دەڵێن. ئیبن لبەیتار Ibnal- Baitar ١٢٤٠ز. ناوی ناوە میوە رەشە (الكرمة السوداء = Black vine) بە زمانی ئەندەلووسی بوتانیە "بوطانية"ی پێ دەڵێن، هەروەها میوە کێویلە (كرم بري Wild vine) بەرە سوورەکەی یان رەشەکەی کە لە ترێ دەچێت، ژەهرینە، ئەگەر بخورێت، دەبێتە هۆی نیفلیجی (شلل Paralysis) و کرژیی لەش (تشنج Convulsions)، وەکو پسپۆران چاکرەڤارتی و راوی لە ١٩٦٤دا گوتوویانە، ئەم پسپۆرانە دەڵێن کە رەگی ئەم رووەکە سفەتی میز پێکردن (مدر البول Diuretic) و رشانەوە (مقيء Emetic) و رەوانکردن (مسهل Purgative) و پێست سوورکردن (محمر للجلد Rubefacient) و برین سارێژکردن (لائم للجراح Vulnerary)ی هەیە. جگە لەوەی کە گوتوویانە: لقە ناسکەکانی "چووزەکانی" دەشێن بۆ خواردن.

(•) وابزانم بە کوردی پێی دەڵێن "گەشکە" بە عەرەبی "شمرة"

ترێی ورچانە = ترێی ورچانەی ئاسایی = ترێی ورچانەی سوور

(عنب الدب = Common bear berry= Bear berry)

ناوە زانستییەکەی (Arctostaphylos Uva- uris)

پێی دەگوترێت ترێی ورچانە، چونکە ورچ حەز لە بەرەکەی دەکات. لە کۆمەڵەی خەلەنجەیە "خلنج". ئەم دەوەنە تەمەن درێژە لە نێوان نیسان و حوزەیراندا گوڵ دەکات، بە شێوەیەکی بڵاو یان کۆمەڵ لە ناو دارستان و جەنگەڵی هەڤریسك "عرعر"دا و لە کون و کەلەبەری کەڤرەکاندا، لە ژێر بەفردا، لە چیاکاندا، لە ناوچە پۆلی "قطبي" و فێنکەکانی باکوردا، جگە لە باکووری فرەنسا و بەلجیکادا هەیە. لە ناوچەی دەریای سپی ناوەراست و کالیفۆرنیاشدا دەروێت، تۆمارگە هەیە دەیسەلمێنن کە ئەم رووەکە لە سەدەی دوازدەمدا بەکارهێنراوە بەڵام پزیشکەکان تەنیا لە سەدەی هەژدەهەمدا لە ناوەراستی ئەورووپادا بەکاریان هێناوە. مادە رێکەرەکانی ئەم رووەکە لە گەڵاکانیدا هەن، گەڵاکان لە مانگی نیسانەوە هەتا ئەیلوول لە لقەکان دەکرێنەوە لە سێبەرێکی بەربەرەڵادا وشك دەکرێنەوە. گەڵاکانی بێ بۆنن و کەمێك تاڵن، کە دەخرێتە سەر زمان لەپێشدا گیرکەرە "قابض" لەدواییدا شیرین دەردەکەوێت. مادەی گلایکۆسایدی و برێکی زۆر لە مادەی دەباخکەری تیادایە، لەبەرئەوەی کە سیفەتی میز پێکردن و پاکژکردنەوەی هەیە لە مەیدانی پزیشکیەتیدا بەکاردەهێنرێت. لە دیوی ناوەوەی لەشدا بەشێوەی پوختەیەك لە ئاوی ساردا یان بەشێوەی چایی بۆ چارەکردنی سووتانەوە کەڤنارەکانی رێبازی میز بەکار دێت. رەنگی میزەکە سوور دەکات بەڵام دەبێت ئەم کارە لەژێر چاودێریی پزیشکدا بکرێت چونکە ئەگەر زۆری لێ بەکار بهێنرێت بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ دەبێتە هۆی لەناوبردنی جگەر، بەتایبەتی، لە منداڵاندا، هەروەها زۆریی بڕی دەباخکەرەکەش دەبێتە هۆی قەبزی و رشانەوە. ئەم رووەکە ناڕوێنرێت بەڵکو خۆی بەشێوەیەکی دەشتەکی دەروێت. بەرەکەی لە ترێ دەچێت سوورە، تامەکەی تیژە.

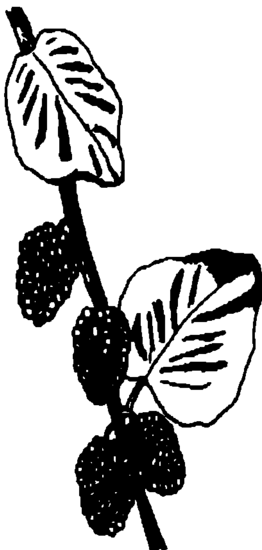
تلیاك

(أفيون Opium)

شیراوگی خاشخاش دەبێتە هۆی کوشتنی ئەندامەکانی لەش. بە قلیشاندنی بەرەکەی دەردەهێنرێت، بۆ چارەکردنی رەوانی و سەرئێشە و کۆکە و هەناسەتەنگی و خوروو و گەڕیی بەکار دێت. رۆنی ئەم

ڕووەکە مەڵحەمی سووتانەوەی لێ دروست دەکرێت. ئەم ڕووەکە لە ناوەڕاست و باکوری عێراقدا دەڕوێت، بە ڕووەکێکی ژەهرین دادەنرێت.

شیراوگەکە بە قڵیشاندنی بەرە پێ نەگەیشتووەکەی ڕووەکی خاشخاش بەدەست دەکەوێت، بەشێوەی تۆپەڵی رەقی شێوە قەبارەی هەمەجۆرە هەیە: سوور یان قاوەیی، لە پاکەتی سووردا هەیە، هەر ڕاستەوخۆ بە پارچە گەڵاکەی خۆی دەیپێچنەوە، بۆنێکی تیژی سرکەر و تامێکی تاڵی هەیە. تلیاك گەلێك مادەی ئەلکالۆیدی تێدایە، گرینگترینیان: مۆرفین (Morphine) و کۆدیین (Codine) و پاپاڤیرین (Papaverine) و ثیابین (Thebaine)، هەروەها مادەی تریشی تێدایە وەکو میکونیك و ترشی ئەندامی. زۆربەی تلیاك مادەی ڕێسینی و زەمقە. لەمێژە تلیاك لە مەیدانی پزیشکیدا زانراوە، میسرییە کۆنەکان و یۆنانییەکان ناسیویانە و عەرەبەکان بەشێوەی مادەی سڕکەر بەکاریان هێناوە و بردوویانە بۆ هیندستان، ئەوجا بەکارهێنانەکەی پەرەی سەندووە هەتا گەیشتووەتە چین.



توو

توو چەند جۆرێکی هەیە: سپیکە و رەشکە و سۆرەکە و شاتوو «توت الشام – لە هەموویان باشترە»، توو پرۆتین و مادەی چەوری و شەکری گۆگرد و فسفۆر و کلۆری سۆدیۆم و پۆتاسیۆم و مەنگەنیز و کلس و ئاسن و مسی تیادایە. لەگەڵ ڤیتامین (C) و ڤیتامین (B-1) و کارۆتین. بۆ چارەکردنی کەمخوێنی و نەخۆشیی جگەر و هێنانە خوارەوەی گەرمی و شکاندنی تینوێتی و ئارەزووی خواردن زیادکردن و برینی ناو دەم و پووك و ئاوڵە و کۆکە و سەورێژە. بەڵام نابێت زۆری لێ بخورێت، چونکە زیان بە سنگ و دەمارەکان دەگەیەنێت و ئەو کەسە تووشی قەبزییەکی بەتین دەکات.

جۆرەکانی توو:

١- تووە سپیکە:

درەختێکی مامناوەندییە و هەندێك جار بەرزییەکەی دەگاتە ١٥ مەتر، لقی زۆری لێ دەبێتەوە، گەڵاکەی ساکارە دەوەرێت، قەراغەکەی دداندارە یان پڵدارە لە شێوەی دڵدایە، ڕەنگێکی سەوزی بریسکەداری هەیە، گوڵەکەی تاك ماڵەیە "بە دەگمەن جووت ماڵەیە" ڕەنگەکەی سەوزی مەیلەو زەردە، بەرەکەی ئاوێتەیە (لە جۆری تووە = Berry) لە ناوەکەیدا بەری تاکی تیادایە، ڕەنگەکەی شیری یان سپییە، بەرەکەی لە مانگی مایسدا پێ دەگات و دەخورێت، بە تەڕی یان بە وشککراوەیی، هەروەها دۆشاوی لێ دروست دەکرێت. توێکڵی قەدەکەی "گەڤەکەی" قاوەییە هەندێك جار درز دەبات، ئەم جۆرە لە عێراقدا لە چیاکانی کوردستانەوە بەرەو دەشتەکانی باشوور دەڕوات، بەشێوەیەکی سروشتی هەیە، یان دەڕوێنرێت، لە چیاکانی کوردستاندا لە بەرزایی ١٥٠٠ مەتردا هەیە، لە شیو و دۆڵ و گوێ ئاوەکاندا، بەرهەڵستیی خۆی دەکات، دەشێت بە قەڵەم زیاد بکات، ئەم درەختە لەبەر بەرەکەی و بۆ پەروەردەکردنی کرمی

ئاوریشم و بەرهەمهێنانی تەختە و سووتەمەنی دەروێنرێت، هەروەها لە شیراوی بەرەکەی دەزووی ئاوریشمین دروست دەکرێت، بنەڕەتی ئەم درەختە لە وڵاتی چینەوەیە، باوەڕ وایە کە ئەم درەختە هەزار ساڵ دەبێت هاتووەتە عێراقەوە.

٢- شاتوو: تووت الأحمر Morus rubral - Redmul berry

جۆرێکی رۆهەڵاتییە، گەڵاکەی نیمچە بازنەییە، نووکەکەی تیژە، قەراغەکەی لە مشار دەچێت، مووی پێوەیە، هەندێك جاریش پلدارە "منصصة" لە (٢-٣) پل یان زیاتر پێك هاتووە، رەنگی بەرەکەی سوورێکی تێرە و دەخورێت.

تێبینی: بەکارهێنانی شاتوو بۆ دەرمان وەکو مانیلوس بۆ سووتانەوەی چاو جاران بەکار دەهێنرا.

٣- تووە رەشە:

(التوت الأسود = تكى الشام)

ئەم درەختە لە درەختی تووە سپیکە بچووکترە، جیاوازیی سەرەکی لە نێوانیاندا ئەوەیە کە بەری ئەم سوور یان مەیلەو رەشە، قەبارەی بەرەکەی نزیکەی دوو ئەوەندەی هی تووە سپیکە دەبێت و گەڵاکەی گەورەترە.

بەرەکەی بە تەڕی و بەشێوەی مەرەبا و جەلی و شەربەت دەخورێت. لە ئەورووپادا بەرەکەی بۆ ئامادەکردنی شەراب (Wine) بەکار دێت. لەبارەی پێکهاتنی کیمیاییەوە، بەرەکەی لەم مادانە پێك هاتووە: ئاو "شێ" ٨٥٪، پرۆتین ٠.٧٪، کاربۆهێدرات ١٢.٤٪، چەوریی ٠.٤٪ و مادەی کانزایی "کالیسیۆم و فسفۆر و ئاسن" ٠.٤٪، جگە لە ڤیتامین «A» و ترشە ئەندامییەکان. بەرەکەی بۆ رەوانکردن (مسهل Laxativ) و هێنانە خوارەوەی تا (ملطف للحمى Refrigerant) بەکار دێت. شیلەکەی (عصير Juice) لە مادەی بووژانەوەدا (فترة الهاقة Convalescing)، دوای ئەو نەخۆشییانەی کە تایان لەگەڵدایە، بەکار دێت، دەڵێن کە تینووەتی دەشکێنێت. توێکڵی قەدەکەی کە بۆ رەوانکردن و کرم پێ فڕێدان بەکار دێت. مادەی تانین Tannin و ترشی چەوری Falty acid و ترشی فسفۆرێکی تیادایە. خووساوەی (نقيع Infusion) گەڵاکەی شەکری خوێن و پەستانی خوێنبەرەکان دەهێنێتە خوارەوە.

تووترك

(عليق = توت شوكي)

ناوە زانیارییەکەی Rubus

ڕەگەزێکە لە ڕووەك، لە کۆمەڵەی گوڵەباخ، بەشێوەیەکی دەشتەکی لە قەراغ ئاودا دەڕوێت، هەروەها بەشێوەی پەرژین بۆ باخچەکان دەروێنرێت.

جۆرەکانی:

تووترکی ئاسایی (عليق شائع = Bramble= black berry)

تووترکی باخچە (فرامبوزا = Red raspberry)

تووترکی ئەمەریکایی (علیق أمریکي Thimble berry= Black raspberry)

دەوەنێکی تەمەن درێژی دڕکاوییە، گەڵاکەی لە لەپی دەست (کفي Palmate) دەچێت، پلکدارە، گوڵەکەی بە زۆری تاکە، پەڕەی گوڵەکەی سپی یان پەمبەییە، بەرەکەی ئاوێتەیە یان بەشێوەی کەڵەکەیە (متجمعة aggregate) هەریەکەیان لە چەند بەرۆکەیەکی (ثمیرة druplet) تاك تۆوی پێك هاتووە، بەزۆری لە نیوەی خرۆکی باکوریدا دەڕوێت.



علیق = Ullaiq، توت العلیق Tutal- ullaiq

بە کوردی: دڕی Diri یان Driy. لە رواندز و ئامێدی و سلێمانی تووترك Tutirk یان توودرك Tudirhk بەمانای تووی دڕکاوی- توت شوکي = Spring mulbery)

هەروەها پێویستە تێبینی ئەم ناوانەش بکرێت:

دوودامووك (Dudamuk) لە رواندز و دالاراشك (Dalarask) لە ئاکرێ. بەرەکەی بە کاڵی و بە کوڵاوی دەخورێت، ئاوگەکەی بۆ بۆنخۆشکردنی مەی بەکار دێت. پسپۆڕ ڕۆجەرس (Rogers) لە ساڵی ١٩٠٠دا سەد جۆر تووترکی لە بەریتانیا دەستنیشان کردووە، لە دواییدا ئەم ژمارەیە بەرز کرایەوە بۆ ٣٩١ لەلایەن واتسۆنەوە (Watson) لە ساڵی ١٩٥٨دا. بەری هەموو جۆرەکانی تووترك دەخورێن و دەکرێن بە جەلی و مرەبا و دەکرێنە شووشەوە، هەندێك جۆریش بۆ رازاندنەوەی باخچەکان بەکار دێت، وەکو تووترکی فەرجینی. لە وڵاتی ئێمەدا سوودی پزیشکیی تووترك نەدۆزراوەتەوە، بەڵام پسپۆڕ بەرکیل -Burkill لە ١٩٣٥دا گوتوویەتی کە دانیشتوانی نیمچە دوورگەی مەلایو (Malay) تووترکیان بۆ چارەکردنی زەحیری بەکار هێناوە، هەروەها گوتوویەتی کە گەڵا و ڕەگی تووترك لە جیهانی کۆندا بەشێوەی دەرمان بەکار هێنراوە، لەسەر بنچینەی ئەوەی کە ڕەوشتێکی بەهێزکەر و (مقوي Tonic) و گیرکەری (قابض Astrngent) هەیە.

جۆرەکانی تووترك:

١. R. caesius

لە ناوچەی بەرنەڵانیی نزیك ئاو، لە بەرزاییی (١٠٥٠-١٦٥٠) مەتردا دەڕوێت، لەنێوان مانگی تەمووز و ئابدا گوڵ دەکات، بە دەگمەن لە ناوچەی ژووروویی عێراقدا هەیە، بە تایبەتی لە سەرسەنگ Sarsang و پشت ئاشان Pushtashan و ڕانیە Rania و پێنجوێندا Penjwin دەڕوێت. لە ئەوروپادا «لە ناوچەی ئەسکاندناڤیا Scandinavia بەرەو ئیتالیا Italy، دوورگەکانی بەریتانیا- British Isles بەرەو رووسیا Russia و تورکیا، قەفقاس Caucasus، ئەفغانستان Afghanistan، کشمیر Kashmir.

٢. R. Sanctus: پەڕەی گوڵەکەی پەمەیی «هەندێك جاریش سپییە»، بەرەکەی ڕەشە، تووترك بەشێوەیەکی ئاسایی لە شوێنی شێداری سێبەردا، لە قەراغ جۆگە و کانیاوەکاندا، لە درزی کەڤرەکاندا،

لەژێر خەلەندەکاندا (جرف =Cliff)، هەروەها لە بێشەلان و چەم و چخوردەکاندا Riverain Thickets، لە بەرزاییی ١٥٠٠ مەتردا دەروێت. لە نێوانی مارت و تەمووزدا بەر دەگرێت. بە زۆری لە ناوچەی دارستاندا، هەروەها لە دەشتەکانی باکور و ناوەڕاستی عێراقدا، وەکو لە سمێل Simel و ئامێدی Amadiya و زاوێتە Zawita و دەربەندی رواندز Rowandus و پردێ و چۆمان Choman و رازان Razan و پشت ئاشان Pustashan و رانیە Rania و سەرچنار Sarchinar و پێنجوێن Penjwin و تەوێڵە –Tawela و هەورامان Hauraman و لەسەر رووباری زێ (زاب Zab) و لە نزیك ئەسکی کەڵەك Eski kellek هەروەها لە دەڵتاوە Daltawa و عەمارە Amara و کەربەلا Karbala و لە دوورگەکانی (أم الخنازیر) Umal khanazir لە بەغدادا دەروێت. لە ولاتی تردا: لە دوورگەکانی ئیجە Aegean Islands و قوبرس Cyprus و سووریا Syria و لوبنان Lebanon و فەلەستین Palestine و ئوردن Jordan و میسر و Egypt و تورکیا Turkey و ئەرمینیا Armenia و قەفقاس Cauucasusدا دەروێت.

تووترکە سوورە

التوت الشوكي الاحمر

بە فرەنسایی فرامبۆزا (Framboise)



ئەوەی سەیرە کە لە کۆندا لە سەدەی شازدەمدا تووترك وەکو میوەیەك دەخرایە سەر مێزی نانخواردن، بەلام بەرەبەرە خەڵکی وازیان لە رواندنی هێنا، ئەوەبوو لە ساڵی ١٧١٢دا نامیلکەیەك بە چاپ گەیەنرا لەلایەن قەشەیەکەوە "پیاوێکی ئاینی"، ناوی "مونتارۆن" بوو. لەم نامیلکەیەدا مونتارۆن بەشێوەیەکی جوان باسی سوودی تووترك دەکات و خەڵکی هان دەدات بۆ رواندنی. تووترك ترشی مالیك و ترشی لیمۆی (حامض الليمون) تێدایە، ناوگەکەی بۆ ئامادەکردنی هەندێك شەربەت و بۆ چارەکردنی تا و بۆگەنبوونی ریخۆڵە بەکار دێت، لەبەرئەوەی کە ترشی سالیسیلیکی Salicylic تێدایە، بۆ ئەوانەش باشە کە تووشی نەخۆشیی شەکرە و رۆماتیزمی جومگە (الرثية المفصلية) دەبن، لە سەدەی نۆزدەمدا بۆ نەخۆشیی گەدە و رۆماتیزم و میزڕادان (إدرار البول) بەکار هێنراوە. بۆ نموونە لە ساڵی ١٩٠٨دا پزیشکی فرەنسایی (هوشار) سوودی گەلا کولاوەکەی تووترکی بۆ چارەکردنی رۆماتیزم دەرخستووە، لە ئەنجامی لێکۆڵینەوەی پسپۆرە نوێیەکانەوە دەرکەوتووە کە گەلای تووترك چەند مادەیەکی گرینگی تێدایە، وەکو رۆنی سەرەکی کە ترشی "کینیك" و هەوێنی ئەنزیمی Oxydase پەیدا دەکات، ئەمەش مادەیەکی چالاکە، دەبێتە هۆی میزڕادان، واتە خواردنەوەی چایی، گەلای تووترك دەبێتە هۆی میز زۆرکردن. جگە لەوەی کە سوودی لە چارەکردنی دەردە جومگە (داء المفاصل أو النقرس = Gout= arthritis) و بەردی گورچیلەدا هەیە. تووترك لە بەهاردا دەبووژێتەوە و لە مانگی تەمووزدا گەلاکەی لێ دەکرێتەوە، لە هەندێك باردا وەکو: لە کاتی چارەکردنی دەردە جومگە دەشێت گەلای دارەڕەش واتە زمانە چوڵەکە (Ash) و گوڵی هەڵەکۆکدا

- (لحيه التيس = فومي = Salsify) و گوڵی شای مێرگدا (ملكة المروج Queen of the meadow) بەم ڕێژەیە تێکەڵ بکرێت:

گەڵای تووترك ۱۰۰ گرام

گەڵای دارەڕەش ٥٠ گرام

گوڵی هەڵەکۆك ٥٠ گرام

چاییەکەی بەوە ئامادە دەکرێت کە کەوچکێکی بچووك لە هاڕدراوەی ئەو گەڵا و گوڵەی لەسەرەوە باسمان کردن بکرێتە پەرداخێك ئاوی کوڵاوەوە و بپاڵێورێت و ڕۆژی (۲-۳) پەرداخی لێ بخورێتەوە، لە ماوەی نێوانی سێ ژەمەکەی خواردندا.

توتن

(Tumbak = تبغ)

بە ئینگلیزی Tobacco

ناوی زانستی = mucaboT - naitociN

تەماکۆ: تووتنی فارسی (تنباك = تبغ عجمي = «Tumbak،Persian tobacco»)



ناوە زانستییەکەی واتە نیکۆتیانا (Nicotianna) لە ناوی جین نیکۆت (Jean nicot)ەوە وەرگیراوە، جین نیکۆت لە ساڵی ۱٥٦٠دا باڵوێزی فەرەنسایی بووە لە شاری لیشبۆنە "پورتوگال". لەوێ لە لیشبۆنە بۆ یەکەمجار چاوی بە ڕووەکێك دەکەوێت، خەڵکی باسی سوودەکانی دەکەن لە چارەسەرکردنی نەخۆشیدا، وەکو لە چارەکردنی کۆکە و بەرهەنگ "ربو" و سەرئێشە و نەخۆشیی ژناندا. لەبەرئەوەی جینی نیکۆت پێوەندییەکی تەواوی لەگەڵ ڕووەکزانێکی بەناوبانگدا بەست ناوی "دامیادی جیز" بووە، ئەم زانایە فێری کرد کە ئەم ڕووەکە چۆن دەڕوێنرێت و چۆن لە چارەکردنی نەخۆشیدا بەکار دێت. نیکۆت لەم بڕانەرەیەوە هەندێك تۆوی تووتنی بەدەست کەوت و لە باڵوێزخانەی فەرەنسادا ڕواندی، کە ڕووەکەکە پێ گەیشت، هەندێك لە تۆو و گەڵاکانی بە خەڵات نارد بۆ شاژنی فەرەنسا "کاترین دی میدتش"، ئەمە یەکەمجار بوو کە تووتن بچێتە فەرەنساوە، خەڵکی زۆر عاشقی ئەم ڕووەکە بوون و ناویان نا (نیکۆتیانا Nicotiana)، بە ناوی ئەو باڵیوزەوە.

تووتن: ڕووەکی ساڵانەی قایمە، لە کۆمەڵەی باینجانە، بە مادەیەکی لینج دەورە دراوە، هەندێك جار تەمەنی دەگاتە دوو یان سێ ساڵ، نزیکەی (۱-۳) مەتر بەرز دەبێتەوە، گەڵاکەی شێوە هێلکەییە، گوڵەکەی لە شێوەی بۆڕیدایە، بۆنخۆشە، پەمبەیی یان سوورە، تووتن لە عێراقدا: وا زانراوە کە تووتن لە

ئەنادۆڵەوە "کوردستانی تورکیاوە" هاتبێتە عێراقەوە لە ساڵی ١٦٨٧دا ئەم جۆرە تووتنە (N.t) بەشێوەیەکی سەرەکی لە ناوچەکانی کوردستاندا، لە سلێمانی و هەولێر و دهۆك، هەروەها لە مووسڵ و کەمێك لە ناوچەی کەرکووك دەڕوێنرێت. ئەو جۆرەی کە لە ناوچەکانی باکوردا دەروێنرێت زۆر باشە، واتە لە پلەی یەکەمە، بەزۆری بۆ دروستکردنی جگەرە سوودی لێ وەردەگیرێت. تەماکۆن "ناوە ناوچەییەکەی" بۆ نێرگەلە (Nargila) واتە "نارچیلە" بەکار دێت، بەزۆری لە ناوچەی حلە و کەربەلا دەروێنرێت، ئەمەش لە جۆری (تبغ أحوی N. glavca) تووتنی (N. rustica) بەدەست دەکەوێ، کە پێشی دەگوترێت تووتنی فارسی یان شیرازی (Shirazi) یان هیندی. باشترین جۆری تووتن لە عێراقدا لە دەشتە بەرزەکانی سلێمانی و هەولێردا دێتە بەرهەم. ئەمە گەڵاکەی بچووکترە، کە وشك دەبێتەوە ڕەنگێکی زەردی زێڕین و بۆنێکی خۆش پەیدا دەکات، بەمەش نرخێکی باشی دەبێت، بەڵام ئەوەی کە لە دەشتەکانی خوارووی عێراقدا دەروێت، لە پلەی سێیەمە.

چنینەوەی گەڵای تووتن: چنینەوەی گەڵای تووتن بە پێی جۆرەکەی دەبێت. بۆ دروستکردنی جگەرە (Cigar) و چرووت (Cheroot)، کە جۆرێکە لە جگەرە، وا باشە گەڵاکەی زەرد هەڵگەڕێت لە هەر ساڵێك لە ساڵانی ١٩٦٤، ١٩٦٥، ١٩٦٦دا چاندنی تووتن لە باکوری عێراق: تووتنی N.tobacum لە سلێمانی و کەرکووك و هەولێر و موسڵ، تووتنی نێرگەلە (N.rustica) لە کەربەلا و حیلە، بەمجۆرە بووە: سلێمانی و کەرکووك ٤٣ هەزار دۆنم، مووسڵ ٣٧٥٠ دۆنم، هەولێر ١٣ هەزار دۆنم کەربەلا و حیللە ١٥٠٠ دۆنم.

پێکهاتنی کیمیایی و سوودەکانی:

نیکۆتین (Nicotine) یاساکەی (Cc10 H14 N2)، کە ئەلکالۆیدێکی پەرشەوە بووە (متطایرة = Volatile) ڕێژەی ٢-٦٪ لە تووتندا هەیە چەند ئەلکالۆیدێکی تریشی تێدا هەیە وەکو نیکۆترین (Nicotyrin) لەگەڵ گلایکۆسایدی Glycoside، جگە لە کاربۆهیدرات، بەشێوەی شەکری سوکەرۆز و نیشتاستە و پەکتین (Pectin) و سلیلۆز (Cellulose) و لیگنین (Lignin) و پێنتۆز (pentose)، دێکسترین (Dextrin)، ماڵتۆز، ستاچیۆز (Stachyose)، رافینۆز (Raffinos)، رایبۆز (Ribose)، سۆربیتۆڵ (Sorbitol)، زیاتر لە ٢٠ مادەی کیمیایی لە گەڵای تووتندا دۆزراوەتەوە:

دوو جۆر پرۆتین لە گەڵا سەوزەکەی تووتندا دۆزراوەتەوە، مادەی نیترات (Nitrartes) لە دەمارە سەرەکییەکەی گەڵای تووتندا هەیە، دەرمان لە گەڵا و لە نیکۆتینی خاو بۆ قەڵاچۆکردنی مێروو (Insecticide) بە شێوەی دووکەڵ، ئامادە دەکرێت هەروەها هەمان دەرمان لە مەیانی بەیتاڵیدا (Veternary) لە دیوی دەرەوەی لەشی ئاژەڵدا بۆ چارەکردنی مشەخۆر (مبید الطفیلیات = Parasiticides) بەکار دێت، هەروەها گەڵای تووتن بۆ دوورخستنەوەی زەروو (علق = Leech) لە ئاژەڵ بەکار دێت. تۆوی تووتن ڕەنگەکەی قاوەییە و سووکە. مادەی نیکۆتینی «کە ئەلکالۆیدێکی ژەهرە» تێدا نییە، لەبەر ئەوە بەشێوەی ئالیك دەدرێت بە ئاژەڵ. تۆوەکە پرۆتین و کاربۆهیدرات و توخمی کانزایی وەکو کالیسیۆم و فسفۆری تێدایە، جگە لە مادەی تانین و ڕێسین و گەلێك مادەی تر لە (٣٥-٣٧٪)ی لە ڕۆنێکی نیمچە وشکبووی تێدایە، ڕەنگەکەی زەردە و بۆنی تووتنی لێ دێت، لە ڕیزی ڕۆنی (جینجیلی= Gingelly)دایە، دوای پاڵاوتنی بێ ڕەنگ و بێ بۆن دەبێت. ڕۆنی تۆوی تووتنی پاڵێوراو، لە هەندێك

ولاتانی ئەوروپادا لە خواردەمەنیدا بەکار دێت. ئێستاکە بە ڕێگەی تایبەتی هەوڵ دەدرێت کە رۆنی چێشتی لێ دروست بکرێت. هەروەها کەرەسەیەکی خاوی باشە بۆ دروستکردنی سابوون و بۆ سووتاندن لە چرادا، بۆ رووناککردنەوە (مادة مضيئة Illuminant)، جگە لەوە لە دروستکردنی بۆیە و وەرنیشدا بەکار دێت، چونکە رەوشتی وشککردنەوەی هەیە، لە بریسکە و قایمی و نەرمیدا لە رۆنی تۆو و کەتان باشترە، تڵپەی تۆوەکەی "دوای گرتن"ی رۆنەکە پرۆتینی زۆری تێدایە، لەبەرئەوەی بۆ ئالیکی ئاژەڵ دەگونجێت، بەبێ ئەوەی کارێکی خراپیان تێ بکات، هاڕدراوەی تۆوەکەی بە تێکەڵاوی لەگەڵ پرۆتیندا بۆ دروستکردنی لاستیك بەکاردێت. هەروەها تڵپەی تۆوەکەی دەشێت بەشێوەی پەینێکی نایترۆجینیی دەوڵەمەند بەکاردێت. لەوەدا کە لە ٤.٨٩٪ نایترۆجین و ١.٨٥٪ ئۆکسیدی فوسفۆر و لە ١.١٤٣٪ ئۆکسیدی پۆتاسیۆم و لە ٠.٦٥٪ قسڵی تێدایە، شان لە شانی پەینی تڵپەی تۆوی گەرچەك دەدات، مادەیەك لە قەدی تووتن ئامادە دەکرێت، دەکرێتە کاغەز و تەختەوە بۆنی تووتنی دەداتێ، تووتنی جگەرە ٤٪ نایترۆجین و ٩٪ پرۆتین و ٣٪ نیکۆتین و ٢٠٪ خوڵەمێش و ٣٪ کلۆرین و ٤-٥٪ پۆتاس و ٥.٥٪ کالیسیۆم و ١-٢.٥٪ مەگنیسیۆمی تێدایە، تووتنی نێرگەلە (الحقة = نارجيلة = شيشة = Hookah) وەکو (N.r) پێویستە لە ٠.٧٤-٦٪ یان زیاتر نیکۆتینی تێدا بێت.

کاری فسیۆلۆجیی تووتن لەسەر لەش:

تووتن مادەیەکی ورووژێنەرە (مهيج Irritant)، کە لە برنووتیدا بەکاردێت، دەبێتە هۆی پژمینێکی بەهێز و دەرکردنی چڵمێکی زۆر. جوونی (Chewing) برنووتی دەبێتە هۆی ورووژاندنی پەردەی ناو دەم. ئەگەر کەسێکی ڕانەهاتوو برنووتی بجوێت تووشی سەرگێژە و (دوار = دوخة = Nausea) و رشانەوە و هەناسەسواری و لاوازیی ماسوولکە دەبێت. کاری دەرمانسازیی (Pharmacological) تووتن بۆ ئەو نیکۆتینە دەگەڕێتەوە کەوا تێدایەتی. نیکۆتین مادەیەکی ژەهرینە، خواردنی بە ژەمێکی زۆر، دەبێتە هۆی سەرگێژە و رشانەوە و سکچوون و ورووژاندنی ماسوولکەی مێشك. وا دەرکەوتووە کە خواردنی ٤٠ میلیگرام لە نیکۆتین دەبێتە هۆی مردن، چونکە خێرا لە پەردەی چڵمینی "الغشاء المخاطي" لەشەوە هەڵدەمژرێت و بە هەموو لەشدا بڵاو دەبێتەوە، باشترین و بۆندارترینی تووتنی کوردستان تووتنی "شاور"ە کە لە ناوچەی ڕانیە دەڕوێنرێت.

توور

(الفجل الاعتيادي)

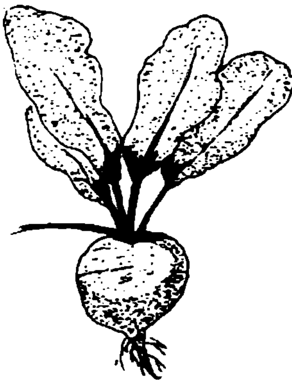
لە خێزانی خاچییەکانە. توور ئێسك بەهێز دەکات و میزکردن خێرا دەکات. ناوگەکەی بۆ ئەو کەسانەی کە تووشی بەردەزراو یان لمی ڕێبازی میز هاتوون، بە مەرجێك بەیانیان بە ناشتا بخورێتەوە، دەرمانی لێ دەردەهێنرێت بۆ چارەسەرکردنی کۆکەڕەشە "السعال الديكي". توور برێکی باشی لە مادەی شەکر تێدایە، بەڵام زۆر کەم مادەی ئازۆتی "نایترۆجینی" و نیشاستە و کانزای تێدایە.

تووری تیژ = تووری نەسپ = خەرتەلەی نەڵمانی

فجل الخيل = خردل الألمان = جرجار

(Cochlearia Armoracia) = Horse radish=

گیایەکە بەشێوەیەکی دەشتەکی لە خاکە شێدارەکاندا دەڕوێت، هەروەها لە کێڵگەشدا دەروێنرێت و نزیکەی مەترێك بەرز دەبێتەوە، گەڵاکەی زۆر گەورەیە. قەدەکەی درێژە. لە بەشی خوارەوەیدا شێوەکەی هێلکەییە و لە بەشی ناوەڕاستیدا باڵدارە و لە بەشی سەرەوەیدا باریکە، بە سەرێکی قووچەکی "مخروطي" وەکو رم کۆتایی دێت، گوڵەکەی سپیی وردە بەشێوەی کۆمەڵەیە، ڕەگەکەی ئەستوور و درێژە، سپی یان مەیلەو زەردە، بەشە پزیشکییەکەی بریتییە لە ڕەگە ناسکەکانی. مادەی کاریگەر تێیدا بریتییە لە ڕۆنێکی ئەوتۆ کە پێست و پەردەی تەنکی لەش دەرووشێنێت و یارمەتیی هەرس دەدات و "با"ی ناو سك دەردەکات و دەبێتە هۆی میز پێکردن.



بەکارهێنانی:

أ- لە دیوی دەرەوە: ڕەگە ناسکەکەی دەجنرێت و بەشێوەی نوێنمەك بەکار دەهێنرێت. دەخرێتە سەر بڕۆ بۆ چارەکردنی سووتانەوەی گیرفانی لووت "جیوب أنفية" و سەرگەدە بۆ چارەکردنی ئێش و ئازارەکەی سەر بەشی لای ڕاستی قەفەزەی سنگ بۆ چارەکردنی ژانی زراو و سەر پشتەسەر بۆ چارەکردنی سەرئێشە. سرکەی ڕەگی ئەم ڕووەکە بۆ لابردنی ماڵە "نمش" لە دەموچاو بەکار دێت. ئاوگی ڕەگە ناسکەکەی لەگەڵ هەندێك سرکەی ئاسایی تێکەڵ دەکرێت، یان چەند پارچەیەك لە ڕەگەکەی دەکرێنە ناو شووشەیەکەوە کە سرکەی ئاسایی تێدا بێت و بۆ ماوەی دوو هەفتە وازی لێ دەهێنرێت ئەوجا دەپاڵێورێت، ئاوەکەی بۆ ئەم مەبەستە بەکار دێت، ئەگەر پەنجەی پێ لە ئەنجامی سەرماوە زیانی پێ گەیشتبێت ئەو کەسە پێی دەخاتە دەفرێکەوە کە ئاوی گەرم و ڕەگی جنراوی ئەم ڕووەکەی تێ کرابێت. گەڵای کوتراوی ئەم ڕووەکە دەخرێتە سەر شوێنی گەستنی مێروو "هەنگ" زەردەواڵە، زەردەزیرە... هتد ئێش و ئازارەکەی ناهێڵێت.

ب- لە دیوی ناوەوە: چارەکە کەوچکێکی بچووك لە ڕەگە جنراوەکەی ئەم ڕووەکە، لەگەڵ هەنگوین یان نەبات تێکەڵ دەکرێت و ڕۆژی (٢-٣) جار لێی دەخورێت بۆ چارەکردنی بەرهەنگ "ربو" و بەدهەرس و سنگ ئێشە، بۆ میز پێکردن، بۆ دەرکردنی لەش کە لە ئەنجامی ئاویەند و ڕۆماتیزمەوە پەیدا دەبێت. ڕۆژی (٢-٣) فنجانی گەورە لە بیرەی "بیرە" تۆوی ئەسپ دەخورێتەوە بۆ ئامادەکردنی ئەم بیرەیە ٣٠ گرام لە ڕەگە جنراوەکەی ١٥ گرام لە تۆوی خەرتەلەکەی سپی دەکرێتە سێ چارەکی لیترێك لە بیرەی ئاسایی و دوای ٢٤ سەعات دەپاڵێورێت و بەکار دێت. هەروەها ڕەگە جنراوەکەی بەشێوەی بەهارات دەکرێتە گۆشت و ماسیی لێنراوەوە.

تووری رەش

(فجل أسود = Black radish(Raphanus niger)



سەلکەکەی ئەستوور و خڕە لە شێلم دەچێت. هەندێك جار کێشەکەی دەگاتە ٤٠٠ گرام، لە سەرەکەیەوە گەڵای باڵدار دەردەکات. هەندێك جار درێژیی گەڵاکە دەگاتە نێزیکەی مەترێك، گوڵەکەی بچووك و سپی یان کەمێك شینە. مادەی کاریگەر تێیدا بریتییە لە ڕۆنی پەرشەوە بوو و مادەی ئەوتۆ کە دەبێتە هۆی زیادبوونی دەردانی زراو و دەرکردنی بەڵغەم و دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی ژان و خاوکردنەوەی قەبزی.

بەکارهێنانی:

لە دیوی ناوەوە: ئاوگی سەلکەکەی بۆ چارەکردنی ئاوسانی جگەر و بەردی زراو و ڕۆماتیزمەی جومگەیی و نۆرەی بەرهەنگ و کۆکە. بۆ بەدەستهێنانی ئاوگەکەی، تویژاڵێك لە سەری سەلکەکە دەکرێتەوە، ئەوجا چاڵێکی تێ دەکرێت و چاڵەکە پڕ دەکرێت لە شەکری نەباتی هاردراوە، ئەوجا بزمارێکی پاك دەکرێت بە خوارەوەی "کلکی" سەلکەکەدا و دەمی سەلکەکە دەخرێتە سەر قاپێکی بەتاڵ بۆ ئەوەی شەکر و ئاوگەکەی بە شێنەیی لێ بچۆڕێتە قاپەکەوە، ڕۆژی (١٠٠–٤٠٠) گرام لەم ئاوگە بەشێوەی ژەمی بچووك دەدرێت بە نەخۆشەکە.

تورز

(مازریون = دفنة)

بە ئینگلیزی (Paraecox = Narrow- Leaved Daphne)

ناوە زانستییەکەی: (Daphne angustifolia)



دەوەنێکی لقدارە، لقە تازەکانی لوولەیی و سوور و تووکنن. گەڵاکەی سافە «واتە بێ تووکە». گوڵەکەی بە شێوەی هێشووە، لە (٥–٧) گوڵی لاسك کورت پێك هاتووە. بەرەکەی لە ترێ دەچێت، بە زۆری لە قەدپاڵی چیاکانی عێراقدا، لە بەرزایی نزیکەی (١٨٠٠–٢٣٠٠) مەتردا، لە نێوانی مانگی تەمووز و ئابدا گوڵ دەکات، مادەیەکی کاریگەر لە توێکڵ و گەڵا و بەر و تووەکەیدا هەیە پێی دەگوترێت دافنین (Daphnin). ئەگەر بخورێت دەبێتە هۆی ئاوسانی (إلتهاب Inflammation) لچ و لێو و قورگ و گەدە و ڕیخۆڵە و ژانەسك (مغص Colic) و ڕشانەوە (تقیؤ – Vomit)

و سکچوون (أسهال – Diarrhoea) بەخوێنەوە، جگە لە ئاوسانی گورچیلە و کۆئەندامی دەماری و بێ هێزی و لەش ڕەقبوون (تشنج Convulsions).

تورز: دار و دەوەنێکە بۆ ڕازاندنەوە، گوڵەکەی لە زەمق دەچێت، پەمبەییە، بە ڕووەکێکی ژەهرین دەژمێردرێت. ئەم ڕەگەزە نزیکەی ٧٠٠ جۆر لە ڕووەکی دارین (Woody) دەگرێتەوە لە ئاسیا و ئەوروپادا دەڕوێن، هەندێکیان گەڵاکەی جوان و گوڵی بۆنخۆش دەگرن، بۆ ڕازاندنەوە لە باخچەکاندا دەڕوێندرێن. هەندێکیشیان بۆ مەبەستی پزیشکی بەشێوەی ڕشێنەرەوە (مقيء = emetic) یان ڕەوانکەر (مسهل = Purgativ) بەکار دەهێنرێت، ژەهرێکی توندیان (acrid) تێدایە، توێکڵی قەدی هەندێکیشیان بەشێوەی کەرەسەیەکی خاو لە دروستکردنی هەویری کاغەزدا Pulp "عجينة الورق" بەکار دەهێنرێت. سێ جۆر لەم ڕووەکە لە عێراقدا دەڕوێنرێت، لەمانەش جۆری (Daphne angustiifolia): دەوەنێکی گەڵا باریکە، گوڵەکەی (٥-٧) هێشووە، بەرەکەی لە ترێ دەچێت، پرتەقاڵیی مەیلەو سوورە، لە هیندستان و ئەفغانستانەوە بەرەو ئیتاڵیا دەڕوێت، ڕووەکێکی باوە لە چیاکانی باکووری عێراقدا، لە قەدپاڵی گرد و چیاکاندا وەکو لە چیای هەڵگورد (Arl Gird dagh) لە بەرزاییی (١٢١٩-١٩٢٩) مەتردا، هەروەها لە چیای سەفین (Safin dagh) و قەڵادزێ (Qaladiza) و پێنجوێن (Pnjwin) و ڕایات (Rayat) و لە نێوانی ڕایات و حاجی ئۆمەراندا (Haji omaran) و لە مەسیف (Masayif) و نزیك ڕۆست (Rust) و هەوارەبەرزە (Hawarer- barza)دا دەڕوێت. ئەم ڕووەکە ژەهرینە و لەلایەن ئاژەڵەوە ناخورێن. ئاشوورییەکان (Assyrians) لقی ئەم ڕووەکەیان لەتلەت دەکرد و لە ئاودا دەیانکوڵاند (نقيع ساخن Decoction) واتە "چایی" بۆ چارەکردنی ڕۆماتیزم (Rheeumatism) بەکاریان دەهێنا.

توێکڵی ڕەگەکەی و گەڵاکانی لە پزیشکیەتیی میللیدا (الطب الشعبي =Indigenous- medicine) لە هیندستاندا بەکار هێنراوە لە بلوجستاندا (Baluchistan) گەڵا هاڕاوەکەی بە تێکەڵاوی لەگەڵ ئاردی گەنم و ڕۆندا وەکو (نوێنمەك- كمادة =Poulticing) خراوەتە سەر زیپکە (بثرة= Boil) بۆ چارەکردنی. ڕەگەکەی لە ئەفغانستان وەکو دەرمانی ڕەوانی بەکار دەهێنرێت، ئەو دەرمانەی عقار Drug کە لە ئەفغانستانەوە دەنێردرێت بۆ هیندستان لەژێر ناوی مازریۆن (Mazereon) بریتییە لە جۆری .D angustifolius، هەروەها جۆری D. mazereum لە ئەوروپادا دەبینرێت. لە دیوی دەرەوەی لەش بەشێوەی بلۆق پێکەر (نفاط = منفط = Vescicant) و ژمێرەری ڕادەی رووشاندن یان وروژاندن (Counteirritant) بەکار دێت.

تۆڵەکە = تۆلکە

(خبازی = خبيزه Mallow)

ناوە زانیارییەکەی (Malva parviflora)

گەڵاکەی لەلایەن چینی هەژارەوە دەکرێت بە چێشت «بە کوڵاوی یان بە سوورەوەکراوی لەگەڵ هێلکەدا یان تۆڵکە بە ساوەر»، هەروەها بەرە سەوزەکەشی هەر دەخورێت. سەرچاوەیەکی باشە بۆ ڤیتامین (C) تەنانەت لە مەکسیکۆش ئەم ڕووەکە وەکو سپێناخ (Spinach) دەکرێت بە چێشت، چونکە تامەکەی لەو دەچێت. ئەم ڕووەکە بە سەرچاوەیەکی باش دادەنرێت بۆ کالیسیۆم و ئاسن و کارۆتین. ئەم ڕووەکە بۆ



خاوكردنەوەی (ملين Emolient) و نەخۆشيی سنگ بەكار دێت. لە باشووری ئەفريقيادا خووساوەی گەڵاكەی بۆ بەهێزكردنی دەمار بەكار دێت. چای (Decoction) گەڵاكەی بۆ كوشتنی كرمی شريتی (Taenicide) و بۆ شتنی (غسول Lotion) شوێنی خوێن تێزان (كدمة Bruise) بەكار دێت. هەروەها گەڵاكانی وەكو شەڵتە يان نوێنمەك (كمادة Poultice) بۆ برين و ئاوسان بەكار دێت. دەڵێن كە تۆومكەشی رەوشتی نەرمكردنەوەی (ملين Demulcent) هەيە و بۆ كۆكە (سعال = Cough) و كولكی (قرحە Ulcer) ميزڵڵان بەكار دەهێنرێت، تۆومكەی ١٨٪ رۆنی تێدايە. دەڵێن ئەو ترشی ماليكەی (حامض الماليك = Malic acid) كە لە تۆومكەيدا هەيە دەبێتە هۆی نەخۆشييەكی تايبەتی لە پەلەوەردا (الطيور الداجنة Poultry) پێی دەگوترێت نەخۆشيی پينك وايت (Pink white). جۆرێكی تايبەتی هەيە لە تۆڵەكە بۆ چارەكردنی نەخۆشيی شەكر (Glycosuria) و پشێويی گەدە و خێرا پێكردنی بێنوێژی (مدر للحيض emmenagogue) بەكاردێت.

تۆزی سپی

بتولا بيضاء = شجرة القصبان = White birch= silver birch

درەختێكە نزيكەی ٢٥مەتر بەرز دەبێتەوە، لقەكانی شۆڕن، گەڵای دداندار و لينجيان پێوەيە، شێوەی گەڵاكەی لە شێوەی دڵ دەچێت، گوڵەكەی لە توو "تووت" دەچێت، لوولەييە گوڵە نێرەكەی قاوەيی و مێيەكەی سەوزە، توێكڵی قەدەكەی سپييە، بەرەكەی لە گوێزێكی بچووك دەچێت بەشە پزيشكييەكەی برێتييە لە گەڵاكانی لە سەرەتای بەهار توێكڵی قەدی درەختە ساواكان و ئاوگی درەختەكە خۆی. ئاوگەكەی بە كونكردنی قەدەكەی دێتە بەرهەم، دەكرێتە شووشەوە. مادەی كاريگەر تێيدا برێتييە لە سابوونين (Saponin) و رۆنێكی پەرشەوە بوو، دەبێتە هۆی ئارەقكردنەوە و ميزكردن.

بەكارهێنانی:

أ- لە ديوی دەرەوەی لەشدا گەڵا ناسكەكەی گەرم دەكرێت و لە شوێنی رۆماتيزمەی ماسوولكەيی و جومگە دەپێچرێت بۆ ماوەی (٢-٣رۆژ) لێی ناكرێتەوە. گەڵاكەی لە ئاوی گەرمدا بۆ چارەكردنی پێست فرێدانی نێوان پەنجەكانی پێ كە بەهۆی ئارەقكردنەوەی زۆرەوە دەبێت.

ب- لە ديوی ناوەوە: دەڵێن گوايە ئاوگی ئەم ڕووەكە مايەی ژيانە بۆ مرۆڤی پير. چالاكی و گەشە دەداتەوە بە لەش، هەروەها ئەو ئاوگە لمی گورچيلە و ئاوبەندی ناو لەش لا دەبات، وەكو لە كاتی ئاوسانی جگەر و پەردەی سييەكان و جومگەكاندا، هەروەها بۆ هەموو ئەو نەخۆشييانەی كە بە ميزكردن چاك دەبنەوە، وەكو رۆماتيزمی درێژخايەن، دەرمەشا كەوچكێكی گەورە لە ئاوگەكەی رۆژی چوار جار دەخورێتەوە. ئەوەی شايەنی باسە كە ئاوگەكەی بۆ دروستكردنی ئەو مادە شلانە بەكار دێت كە قژی ئافرەتی پێ جوان دەكرێت.

تووز= بیرچ

(شجره القضبان)

(تامول = بتولا = Birch) بە لاتینی Betula



دار و دەوەنێکە بەشێوەیەکی سروشتی لە دارستانەکانی نیوەی باکووری خرۆکی زەویدا دەڕوێت هەتا باشووری ئەورووپا و چیای هیمالایا و هیندستان و چین و یابان، لەبەرئەوەی تەختەکەی باشە و گەفەکەی بریسکەدارە، بۆ دروستکردنی مۆبیلە و دیکۆری دیواری ناوماڵ بەکار دێت، گۆچان و داردەستی لێ دروست دەکرێت، گەڵاکەی دەوەرێت، شێوەیەکی هێلکەیی یان لاکێشەیی هەیە، قەراغەکەی داندارە یان پلدارە، گوڵەکەی تاك ماڵە و تاك ڕەگەزە، بەشێوەی شکۆفەیە، بەرەکەی لە فندق دەچێت بچووکە، لەناو تەنێکی "جسم" قووچەکیدایە پوولەکەی پێوەیە "حراشف"، پێی دەگوترێت (Strobile) بەڵام ئەو پوولەکانەی کە دەوروپشتی تۆوەکانیان داوە، لە کاتی پێگەیشتندا دەکەون. لقەکەی شێوە لوولەییە بە ڕەنگی سەوزی تۆخ یان سووری تێر، ساف و لووسە یان برژانگدارە. لە ئەورووپا و ئەمەریکادا ٨ جۆری هەیە، ئەو جۆرەی کە لە ناوچەی چیاکانی کوردستاندا دەڕوێت لقەکانی شۆڕن، لە بەرزایی ٨٠٠ مەتر لە ڕووی یان دەریاوە دەڕوێت، ئەو جۆرەی کە ڕەنگەکەی زیوییە پێی دەگوترێت Betula abal یان Betula pendula roth، لەپێشدا توێکڵی قەدەکەی زیوی یان سپییە لە دواییدا شەق دەبات و درزی ڕەشی لێ پەیدا دەبێت، گەڵاکەی لەبوزینەیی یان لاکێشەییە، تەختەکەی زۆر بەهادارە بۆ دروستکردنی کەلوپەلی ناوماڵ و مۆبیلیا و بنمیچی ناوماڵ.

ڕەگەزی تووز برێتین لە کۆمەڵە درەختێکی گەڵاوەریو، بۆ ڕازاندنەوەی باخچەکان بەکار دێن نزیکەی ٦٠ جۆر دەگرێتەوە، لە ناوچە پۆڵییەکانەوە بەرەو باشووری ئەورووپا، هیمالایە، چین، یابان و باشووری ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا. هەندێك جۆری تووز تەختەیەکی نایاب و هەندێکیان ڕۆنێکی بۆنخۆشیان لێ بەدەست دەکەوێت، تەنیا یەك جۆریان لە عێراقدا دەڕوێت پێی دەگوترێت تووز یان دوزی سپی = White birch لە ناوچەی (Ari - Zerwa)دا دەڕوێت لە تەختەکەی سەبەتە و خەڵووزی ڕووەکی (Charcoal) و پێڵاوی تەختەی وەکو قاپقاپ دروست دەکرێت ڕۆنێکی نایاب لە توێکڵی قەدەکەی دەردەهێنرێت لە قەشەنگیدا درەختی تر نییە شان بەشانی بدات، لەبەر ئەوە ناونراوە "خانمی درەختەکان" (Lady of the woods) مادەی هایپرۆسایدی (Hyperoside) بۆنخۆش و بیتۆلۆساید (Betuloside) لە توێکڵی بەرە سەوزەکەی دەردەهێنرێت. لە ڕۆنەکەش ئەم مادانە جیا کراونەتەوە: پارافین هایدرۆکاربۆن (Paraffin hydrocarbon) کاریۆفیلین ئیپۆکساید (-Carbophylline epoxide) بێتۆلینۆل (Betu lenol). هەروەها سترۆلین (Citrullin) و بێتۆلین (Betulin) لە توێکڵی بەرەکەی دەرهێنراوە.

تولەزەرە = ڕەزلە

(Black night shade= poison berry = عنب الذيب = عنب الثعلب)

ناوە لاتینییەکەی: .Solanum nigrum L



گیایەکی ساڵانەیە، لقی زۆری لێ دەبێتەوە، یان ساف یان تووکنە. قەدەکەی نزیکەی مەترێك بەرز دەبێتەوە، قەراغی گەڵاکەی ددانداره، گوڵەکەی لە چەتر دەچێت، بە شێوەی هێشووی شۆڕە، بەرەی گوڵەکەی سپییە، بەرەکەی لە هێشووە ترێیەکی ورد دەچێت و شیرینە، چەند تۆوێکی تێدایە خڕ و ڕەنگ ئەرخەوانی یان ڕەشە. ڕووەکێکی زیانبەخشە، لە باخچە و کێڵگە و کەلاوەکاندا، لە سەرانسەری وڵاتدا دەڕوێت لە بەرزایی ۱٥۰۰ مەتر. لە بەغدا و بەسرە و کوت و تەلکیف و زەعفەرانییە و سلێمانی و ئەبی غرێب و دەلتاوە و پێنجوێن دەبینرێت، لە نێوان مانگی مارت و تشرینی یەکەمدا گوڵ دەکات. بەرە سەوزەکەی و گەڵاکەی مادەی سۆلانینی (Solanin) و سولاندین (Solandin)ی تێدایە، ئەمانە ژەهرن بۆ ئاژەڵ و مەڕوماڵات و وڵاخ و بزن و بەران. کاری ژەهرەکە لەوەدایە کە دەبێتە هۆی سڕکردن (Narcosis) و ئیفلیجکردن Paralysis و لیك بەدەمدا هاتنەخوارەوە (Salivation) و ڕشانەوە (تقيؤ Vomiting) و سیسبوون (ذبول blasting) و سکچوون (إسهال Diarrhoea).

تێرمۆس = پۆلکۆکە

(ترمس = Lupine)

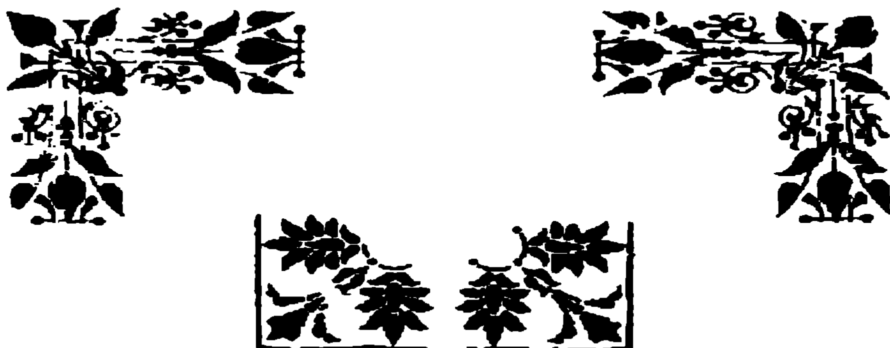
ناوە زانستییەکەی Lupinus

«وا بزانم ئەم ڕووەکە لای خۆمان پێی دەڵێن گاگۆز»

ڕووەکێکە لە کۆمەڵەی پاقلەمەنییەکان، لەبەر دەنکەکەی گوڵەکەی دەڕوێنرێت، لە وڵاتی میسردا بەناوبانگە. وشەی "ترمس"ی عەرەبی لە وشەی (Thermos)ی یۆنانییەوە وەرگیراوە. جۆرێکی هەرزان بەهایە لە دانەوێڵە لەگەڵ ئەوەشدا، وەکو نۆك، سوودی خۆراکیی باشی هەیە لە ٣٠٪ پرۆتینی تیادایە. بوونی ریشاڵی سلیلۆزی تیادایە یارمەتیی چارەکردنی قەبزی دەدات. لەبەرئەوەی کە تاڵە خەڵکی حەز بەخواردنی ناکەن. بەڵام ئەگەر دەنکەکەی بۆ ماوەی (٣-٤) سەعات لە ئاودا بکوڵێنرێت و ئینجا هەر لە ئاودا دوو یان سێ ڕۆژ بخووسێنرێت، تاڵییەکەی دەڕوات، ئینجا خوێی بەسەردا دەکرێت و دەخورێت. لە کاتی کەمیی گەنمدا سوودی لێ وەردەگیرێت. ئاردەکەی لەگەڵ ئاردی گەنمدا تێکەڵ دەکرێت. خواردنی دەنکی ئەم ڕووەکە بۆ دەرهاوێشتنی پاشماوە لە ڕیخۆڵەوە باشە. زانا "جالینۆس" گوتوویەتی:

ئەگەر لەگەڵ هەنگویندا بخورێت بۆ کرم فڕێدان باشە. لە پزیشکیەتیی کۆندا وا باسی کراوە کە بۆ دەرمان باشترە وەك لە خۆراك. پزیشکە کۆنەکانی عەرەب باسی ئەم ڕووەکەیان کردووە، بەتایبەتی ئیبن ئەلبەیتار کە چەند سوودێکی دەرخستووە، لەوانەش بۆ چارەکردنی دوومەڵ و بۆ منداڵ لەبارخستن. گوایا کرم دەکوژێت، بەتایبەتی ئەگەر لەگەڵ هەنگوین یان دۆشاودا بخورێت. ئاوی دەنکە کوڵاوەکەی ئەگەر لە پێست بدرێت بۆ چارەکردنی بەڵەکی "بهق" و برینی پیس باشە. ئاردی دەنکەکەی بە تێکەڵاوی لەگەڵ ئاردی جۆدا بۆ دەرکردنی دوومەڵ باشە. بەڵام ئەگەر بخورێت هەرسەکەی زەحمەتە و بەڵغەم لە سنگدا پەیدا دەکات. لە پزیشکیەتیی نوێدا: ئەم ڕووەکە وەکو نۆك بەهایەکی خۆراکیی باشی هەیە. تۆوەکەکەی بە کوڵاوی بۆ میز پێکردن و هەرسکردنی خواردەمەنی قورس و کرم فڕێدان بە سوودە. دەنکەکەی مادەی "لیستین"ی تیادایە، کە لە کالیسیۆم و فسفۆر پێك هاتووە. لەبەر ئەوە باشە بۆ بەهێزکردنی دەمار و بەهێزکەر و وریاکەرەوەیە بۆ دڵ. لەبەرئەوەی کە دەنکی ئەم ڕووەکە هەندێك مادەی کاریگەری وەکو ئەلکالۆید "قلویات"ی ژەهرینی تیادایە، پێویستە دەنکەکەی بۆ ماوەیەکی زۆر بکرێتە ئاوەوە تاکو تاڵی و ژەهرەکەی دەڕوات. ئینجا بەشێوەی خۆراك یان ئالیك بەکار بێت.

***



جاتره

(سعترة = صعتر Thymus)

گیایەکی کشتوکاڵی و دەشتەکییە، قەدەکەی لقی زۆری لێ دەبێتەوە، گەڵاکەی ورد و بۆنخۆشە، گوڵەکەی ورد و مەیلەو سوورە. مادەی "ثایمۆل" و رۆنی سووکەڵە و مادەی دەباخکەری تێدایە کە بۆ پاکژکردنەوە و چارەکردنی کۆڵنج و کرم فرێدان باشن، ئاوگی ئەم رووەکە بۆ چارەکردنی نەخۆشییەکانی گەدە و ریخۆڵە و سییەکان و بۆری هەوا و کۆکەرەشە بەکاردێت.

جاترەی ئاسایی = جاترەی باخچە

زعتر= سعتر= صعتر= البستاين أو الأعتيادي Common garden thyme

ناوە زانستییەکەی Thymus vulgaris

گیایەکە لە کۆمەڵەی بەهارات، بەشێوەیەکی دەشتەکی لە کێڵگە و مێرگەکاندا دەروێت، هەروەها دەشرووێنرێت نزیکەی ٢٤٠سم بەرز دەبێتەوە، قەدەکەی لقی زۆری لێ دەبێتەوە، گەڵاکەی ورد و بێ لاسکە، لقەکانی وەکو قەدکرابن "مطوية" وایە، رووی ژێرەوەیان مووی وردی زیوییان پێوەیە، بۆنێکی تیژ و خۆشیان لێ دێت، ئەم گیایە لە مانگی ئایاردا گوڵی وردی سپی کاڵ دەگرێت، بەشە پزیشکییەکەی برێتییە لە گیاکە بە گوڵەوە. مادەی کاریگەر تیایدا برێتییە لە رۆنێکی پەرشەوە بوو بەرێژەی ٠.٤-٠.٧٪، لەگەڵ ثایمۆل (Thymol) و ٧٪ مادەی دەباخن و تاڵ و فلاڤون ئەمانە دەبنە هۆی پاکژکردنەوە و بەڵغەم فرێدان و شکاندنی ژان و دەرکردنی کرمی ریخۆڵە.

بەکاردهێنانی:

أ- لە دیوی دەرەوە: گیای جاترە بە تەڕی دەخرێتە پێڵاوەوە بۆ چارەکردنی هەڵامەت و ددان ئێشە و سووتانەوەی ناودەم و ئاڵوکەوتن و گەرمی دان بە قاچێك سەرمای بووبێت.

ب- لە دیوی ناوەوە: چای جاترە بۆ چارەکردنی نەخۆشیی میکرۆب لە گەدە و ریخۆڵە و سییەکاندا "سووتانەوەی سییەکان و بۆریی هەوا و دوومەڵی سییەکان و کۆبوونەوەی بەڵغەمی پڕ لە میکرۆب لە بۆری هەوادا و کۆکە رەشە"، خواردنەوەی چاییەکەی دەبێتە هۆی بەهێزکردنی دڵ و گەدە و ئازارەکانیان دەشکێنێت. چاییەکە بەوە ئامادە دەکرێت کە کەوچکێکی بچووك لە جاترە دەکرێتە فنجانێك ئاوی کوڵاوەوە، رۆژی ١-٢ فنجانی لێ دەخورێتەوە، دەشێت ئەم چاییە بە هەنگوین شیرین بکرێت. بۆ کرم فرێدان وا باشە کە رۆنی جاترەی بۆ بەکار بهێنرێت، ٣-٤ دڵۆپ لە رۆنەکەدا دەکرێتە سەر کڵۆیەك شەکر رۆژی ٣ جاری لێ دەخورێتەوە بۆ ماوەی ٤-٦ هەفتە، رۆنەکەش بەم شێوەیە ئامادە دەکرێت: برێك لە گیا ناسکەکە دەکرێتە شووشەیەکی سپییەوە، هەندێك رۆنی زەیتوونی بەسەردا دەکرێت هەتا دای دەپۆشێت، ئینجا دەمەکەی دادەخرێت و شووشەکە بۆ ماوەی دوو هەفتە لەبەر هەتاودا دادەنرێت، دوای ئەوە دەپاڵێورێت و گیاکە بە پارچە قوماشێك دادەپۆشرێت و بۆ بەکارهێنانی هەڵدەگیرێت. لەبەرئەوەی کە تام و بۆنی خۆشە، بەشێوەی

بەهاراتیش بەکار دێت، بە تەڕی بێت یان بە وشکی، بەبڕی کەم، بۆ خۆشکردنی تامی گۆشتی ئاژەڵ و ماسی و باڵندە و قارچك و جۆرەکانی شۆربا و پەتاتە و سۆسیج و زەلاتە. لە پزیشکیەتیی کۆندا دەرمانێکی بەناوبانگ بووە بۆ چارەکردنی گەستنی مێروو و لە دەم وەردان و شکاندنی ئازاری ددان و (لەگەڵ هەنجیردا) بۆ چارەکردنی بەرهەنگ و کۆکە و (لەگەڵ کەرەوزدا) بۆ بەردی گورچیلە و میزگیران، لەگەڵ شیردا دەکرێتە گوێچکەوە بۆ شکاندنی ئازارەکەی، تۆوەکەی بۆ چارەکردنی زەردوویی.

جاترە کێویلە

سیسنبر= نمام = سعتر بري Wild thyme = Creeping thyme

ناوە زانستییەکەی Thymus serpyllum

گیایەکە لە مێرگ و قەراغی بێشەڵانەکاندا دەڕوێت، نزیکەی ٢٠سم بەرز دەبێتەوە، لقەکانی زۆر و خشۆکن، گەڵاکانی ورد و بەرامبەریەك و شێوە هێلکەیین راستەوخۆ لە لقەکانەوە دێنە دەرەوە یان بە لاسکێکی کورت، گوڵەکەی بەشێوەی کۆمەڵەی بچووکن .بە سەرەپۆپەکانەوە رەنگەکەیان بنەوشەیین، ئەم گیایە بۆنێکی تایبەتیی خۆشی هەیە. بەشە پزیشکییەکەی بریتییە لە لقە گوڵدارەکانی، لە مانگی حوزەیرانەوە هەتا ئاب، مادەی کاریگەر تیایدا بریتییە لە رۆنێکی پەرشەوە بوو ٤-٥٪ لەگەڵ مادەی تایمۆلی پاکژکەرەوە و فلافۆن و مادەی تری تاڵی و دەباخکەر و بەڵغەم فرێدەر و ئازارشکێن تێکەڵ دەکرێت.

بەکارهێنانی:

أ- لە دیوی دەرەوە: بۆ دامرکاندنەوەی ئێش و ئازاری زراو، توورەکە لە گیا ئاسکەکە پڕ دەکرێت و دەخرێتە سەر لای سەرەوەی راستی سك. گەرماوی گیاکەش بۆ چارەکردنی بیرۆ "ئەگزیما" و چارەکردنی ئەو منداڵانەی کە تووشی ئێسکەنەرمە "کساح" و دەرەبەراز (داء الخنازير Scrofula) واتە سیلی لووی لەمفی بەتایبەتی لە ملدا و بۆ چارەکردنی لاوازیی لەش و دەمار و چارەکردنی شوێنی خوێن تێزان "کدمات" و جومگە وەرگەڕان "إلتواء المفاصل". ئەم گەرماوەش بەوە ئامادە دەکرێت کە بڕی نیو کیلۆگرام لە گیا ئاسکەکە لە ٥ لیتر ئاودا بۆ ماوەی چارەکە سەعاتێك دەکوڵێنرێت، ئینجا دەپاڵێورێت و دەکرێتە گەرماوەکەوە. بۆ چارەکردنی شەقبردنی گۆی مەمك و پێست داماڵرانی منداڵ و چاوئێشە و بە چایی ئەو گیایە دەشورێن، هەروەها لەدەم وەردەدرێت بۆ شکاندنی ئازاری ددان و ئاڵوو، چاییەکەش بەوە ئامادە دەکرێت کە کەوچکێکی بچووك لە گیایەکە دەکرێتە فنجانێك ئاوی کوڵاوەوە.

ب- لە دیوی ناوەوە: ئەو مادەی تایمۆلە پاکژکەرەوەیەی لەم ڕووەکەدا هەیە چوار ئەوەندەی پاکژکەرەوەکانی ترە وەکو: کاربۆڵ (Karbol) و فینوڵ (Phenol) و کریزۆڵ (Kresol) و سالیسیل (Salizil) بەهێزترە، لەبەر ئەوە شتێکی سەیر نییە ئەگەر لە دیوی ناوەوەی لەشدا کۆئەندامی هەناسە و هەرس پاکژ بکاتەوە بۆ چارەکردنی ژانی ریخۆڵە و سنگ و کۆکە، لە نەخۆشیی سووریژە و

کۆکەڕەشە و ناوسانی سییەکاندا، بەکار بهێنرێت، بەوەی کە ڕۆژی ٣ فنجان لە چاییەکەی بخورێتەوە دوای ئەوەی کە هەنگوین یان شەکری نەباتی تێ دەکرێت بۆ شیرینکردنی، بۆ چارەکردنی کۆکەڕەشەش چاییەکەی ئەم مادانەی تێ دەکرێت هەنگوین یان شەکری نەبات، ٣٠ گرام لە گەڵای زمانە بەرخ "لسان الحمل" و کەستانەی ئەسپ. لەم تێکەڵاوە فنجانێکی گەورە دەکرێتە فنجانێکی ئاوی کوڵاوەوە.

جاوی

(جاوي بري = Imperatora ostruthium)

گیایەکە لە مێرگی ناو چیایەکاندا دەڕوێت، هەروەها دەشڕوێنرێت، نزیکەی مەترێك بەرز دەبێتەوە قەدەکەی بۆشە و هێڵدارە، گەڵاکەی زبر و دداندارە و سێ پەلکەیە، لەنێوان تەمووز و ئابدا گوڵ دەکات، گوڵەکەی بەشێوەی کۆمەڵەی تەشیلەییە لە گوڵی بچووکی سپی مەیلەو سوور پێك هاتووە، ڕەگەکەی ئەستوور و قاوەییە، ئەگەر لەت بکرێت شلەیەکی سپیی لێ دێتە دەرەوە لە شیر دەچێت، ئەم گیایە بۆنی بەهاراتی تیژی لێ دێت، بەشە پزیشکییەکەی برێتییە لە ڕەگەکانی. مادەی کاریگەر تیایدا برێتییە لە ڕۆنێکی پەرشەوە بوو دەبێتە هۆی ئارەق پێکردن و میز پێکردنی، جگە لەوەی کە هەرسکەر و هێمنکەرەوە و چالاککەرەوەیە.

بەکارهێنانی:

أ- لە دیوی دەرەوە "دەرەکی": تێکەڵاوی هاردراوەی ڕەگ و گەڵاکانی لەگەڵ ڕۆنی زەیتون بەشێوەیەکی شەڵتە "كمادة" بۆ چارەکردنی سووتانەوەی بۆڕییە لیمفییەکان بەکار دێت، هەروەها ئەم شەڵتەیە دەخرێتە سەر شوێنی گەستنی سەگ، بە مەرجێك چارەکردنی لە دیوی ناوەوەی لەشیشدا لەگەڵیدا بەکار بهێنرێت.

ب- لە دیوی ناوەوە "ناوەکی": چایی یان هاڕراوەی یان بۆیەی ڕەگەکە بۆ چارەکردنی بەرهەنگ "ربو" زۆریاشە، هەروەها بۆ چارەکردنی ئێش و ئازاری کەفناری گەدە و ڕۆماتیزم و دەردەشا و دامرکاندنەوەی پشێویی دەماری لە سەرخۆشەکاندا، جگە لەوە بۆ چارەکردنی ئیفلیجی لە ئەنجامی پچڕانی خوێنبەری مێشکەوە و بۆ پاککردنەوەی لەش لە ژەهراویبوون لەئەنجامی خواردنی خۆراکی خراپەوە. وەکو دەرکەوتووە سوودێکی باشیشی هەیە لە چارەکردنی شێرپەنجەی سك و منداڵداندا. بۆ ئامادەکردنی چاییەکەی کەوچکێکی بچووك لە ڕەگە جنراوەکەی دەکرێتە فنجانێك ئاوی کوڵاوەوە و ڕۆژی فنجانێکی لێ دەخورێتەوە، هاڕدراوەی ڕەگەکەش بە ڕێژەی یەك گرام بە تێکەڵاوی لەگەڵ هەنگویندا، ڕۆژی سێ جاری لێ دەخورێتەوە. بۆ ئامادەکردنی بۆیەکەش: کەمێك لە ڕەگەکە دەکرێتە شووشەیەکەوە و ٥ ئەوەندەی خۆی ئەلکهولی تێ دەکرێت و سەرەکەی قایم دادەخرێت و بۆ ماوەی دوو هەفتە وازی لێ دەهێنرێت، دوای ئەوە دەپاڵێورێت، بۆیەکە ٥ دڵۆپی لێ دەکرێتە سەر پارچەیەك شەکر و ڕۆژی ٣ جار دەخورێت، هەروەها دەشێت کە پارچەی ڕەگەکە لەجیاتی ئەلکهول، بکرێتە شەرابەوە، و ڕۆژی ٣ جار فنجانێکی بچووکی لێ بخورێتەوە. لە کۆتاییدا دەشێت پارچە ڕەگی ناسك لەم ڕووەکە لە دەمدا بجوورێت بۆ پاککردنەوەی دەم لە بۆنی بۆگەن.

جۆ

(Berley = Hordeum =شعير)



له خێزانی دەغڵودانە "النجيليات" له مەیدانی پزیشکیدا به کرەکراوەیی "مقشور" بەکار دێت، بە کوڵاوی مادەیەکی خۆراکیی میزپێکەرە، شەربەتەکەی بۆ فێنککردنەوەی لەش بەکار دێت. بیرە لە تۆوی جۆ ئامادە دەکرێت، هەروەها سرکە و ئەلکهولیش، بیابانییشەکان "البدو" لەگەڵ لیمۆ، بەبێ شەکر دەیکوڵێنن و بۆ چارەکردنی ئەو کەسانە بەکاری دەهێنن کە تووشی سکچوون دەبن لە ئەنجامی خواردنی گۆشتی ئەو مەڕانەوە کە لەسەر ڕووەکی سینەمەکی دەشتەکی "السنامكي البرية" دەلەوەڕێن. پزیشکەکان ئەوەیان بۆ دەرکەوتووە کە گەڵای جۆ بۆ چارەکردنی ئەزۆکی لە ئافرەتدا باشە و لە ٦٠٪ی ئەو ئافرەتە ئەزۆکانەی کە تاقیکردنەوەیان لەسەر کراوە بەم گەڵای جۆیە منداڵیان بووە، کۆواری پزیشکیی بەریتانیایی (British medical Journol) دەڵێت: ئەو پوختە ئەلکهولییانەی کە لە جۆی سەوز دەگیرێت، بۆ ئەو کەسانە باشە کە حەشیشە دەکێشن، بەوە وازیان لە حەشیشە هێناوە، پزیشکی بەریتانیایی "ئەناند" خاوەنی ئەم دۆزینەوەیە و دەڵێت کە ئەم زانستییەی لە پزیشکێکی میللیی "حکیم" هیندی وەرگرتووە کە لە ناوچەی "پێنجواب" لە هیندستان دەژی. جۆ چەند جۆرێکی هەیە بەپێی ژمارەی ڕیزی گوڵەکان (سنبلة Spikelets) کە هەندێك جار ٦ یان ٤ یان ٢ دەبن. لە ئەورووپادا ئەو جۆرە بەکار دەهێنرێت کە دوو ڕیزی هەیە، لە دروستکردنی بیرەدا بەکار دێت، دەشدرێت بە ئاژەڵ.

جۆ لە بەهای خۆراکیدا نزیکە لە گەنمەوە، بەڵام ئەوەیە کە ڕیشاڵی زۆرتری تیادایە وەك لە گەنم. لەبەر ئەوە هەرسەکەی زەحمەتە، ئەگەر ئەو ڕیشاڵانەی لێ نەکرێتەوە. بەڵام مادەی کانزاییی زۆرتر لە گەنمی تیادایە، بەتایبەتی فسفۆر، کالیسیۆم و پۆتاسیۆم. لەبەر ئەوە دەشێت لە کاتی پێویستدا، ئاردی جۆ لەگەڵ ئاردی گەنمدا بۆ نانکردن تێکەڵ بکرێت. بەڵام ڕەنگ و تامەکەی وەك نانی ئاردی سپی ئارەزووی ناکرێت و پێویستی بە گەدەیەکی بەهێز هەیە بۆ هەرسکردنی.

پێکهاتنی گشتیی ١٠٠ گرام لە دەنکە جۆ:

پرۆتین ١١٪، چەوری ١.٥٪، نیشاستە ٦٦.٥٪، ڕیشاڵە ٤.٥٪، مادەی کانزایی ١٪، ئاو ١٤ هەرچەندە ئێستا جۆ بۆ ئالیکی ئاژەڵ بەکار دێت، بەڵام مادەیەکی سەرەکییە لە دروستکردنی یەکێك لە مەیە "مشروبات" گرینگەکانی جیهان کە ئەویش "بیرە"یە. جیهان ساڵێ ملیۆنان بەرمیلی لێ کار دەکات. خەڵکی، جۆ بە هەڤاڵی گەنم دادەنێن. جاران چینە هەژارەکانی میللەتان بەکاریان دەهێنا. باوکی پزیشکیەتی "هیپۆکرەیتس" "أبوقراط" بەرگێکی تەواوی لە کتێبەکانی خۆی لەسەر جۆ نووسیوە. جۆ شەربەتێکی بووژێنەوە و هێمنکەرەوەی لێ دروست دەکرێت. بەوەی کە ٢٠ گرام دەنکە جۆ لە لیترێك

ئاودا دەخووسێنرێت، کەپەکی دەنکە جۆ بۆ داسەکاندنی ئێش و ئازاری سووتانەوە و ئاوەکەشی بۆ پاکژکردنەوەی برینی کیمیایی بەکار دێت، ئاردی جۆ بە تێکەڵاوی لەگەڵ سرکەدا، مەڵحەمێکی لێ دروست دەکرێت بۆ چارەکردنی جۆرێك لە پشت ئێشە، پێی دەگوترێت خالیگە ئێشە (قطان = عناج = Lumbago) پێشینییان گوتوویانە کە ئاوی جۆ گەلێك سوودی هەیە، وەکو بۆ کۆکە و زیپیوونی ئاو دەم و میز پێکردن و تینوێتی شکاندن و هێنانە خوارەوەی گەرمیی لەش، لێرەدا هەندێك لە دەنکە جۆی باش کوتراو دەهێنرێت و دەکرێتە ٥ ئەوەندەی خۆی لە ئاو و دەخرێتە سەر ئاگرێکی هێمن هەتا دەکوڵێت و پێنجیەکی لێ دەمێنێتەوە، ئینجا دەپاڵێورێت و بەپێی پێویست لێی دەخورێتەوە.

جێرماندەر = جعیدۆك

(طوقریون = جعدة = Teucrium- chamae drys)

ڕووەکێکە لە کۆمەڵەی (الشفویات– Labiatae)، چەند جۆرێکی کێویلەی هەیە لە شام. جۆرێکە لە بۆنخۆشکە "شیح"، گوڵەکەی سپییە مەیلەو زەردە. پڕە لە تۆو، سەرەکەی وەکو تۆپ "خڕۆك" وایە، مووی سپیی پێوەیە، بۆنێکی تیژی هەیە. بنەڕەتەکەی ئەورووپا و باشووری ڕۆژهەڵاتی ئاسیایە، سوود لە گەڵاکەی بەشێوەی جنراو وەردەگیرێت، تامەکەی مامناوەندییە، دەکرێت بە چایی.

جینسێنگ Ginseng



بە عەرەبی (جنسة = جنسنغ = أرالية)

ناوە زانستییەکەی (Panax schinseng)

ئەم ڕووەکە ڕووەکێکی تازە نییە سەبارەت بە فەرهەنگی دانیشتوانی چین و کۆریا و ئەوبەری ڕۆژهەڵاتی ولاتی سۆڤیەتەوە، بەتایبەتی شاری خەباروفسك، بگرە لە هەزاران ساڵەوە سیفەت و کارەکانی زانراوە. یەکێکە لە دەرمانە هەرە گرنگەکانی ولاتی چین، لە نیو مەتر کەمێك زیاتر بەرز دەبێتەوە، لە ژێر دارستانی سنەوبەردا دەڕوێت، گەڵاکەی سەوزێکی تەڕ و پاراوە. بەشێوە و قەبارە لە گەڵای پرتەقاڵ دەچێت، یەکەم سیفەتی باو لەم ڕووەکەدا ئەوەیە کە بۆ چارەکردنی هەندێك نەخۆشی بەکار دێت و بەرگریی لەش بەرامبەر زۆر نەخۆشی پتر دەکات و چارەی هەندێك پەککەوتنی ڕەگەزی "العجز الجنسي" دەکات. ڕەنگی ڕەگەکەی قاوەیی کاڵە، شێوەی ڕەگەکەی لە شێوەی مرۆڤ دەچێت. ئەستوور و لقدارە و بۆنخۆشە. لە ئەفسانە کۆنەکاندا گەلێك توانای لە سنووربەدەر خراوەتە پاڵ ئەم ڕووەکە، لەوانەش ئەوەیە کە هەموو نەخۆشییەك چاك دەکاتەوە و توانای هێزی ڕەگەزی لە مرۆڤدا پتر دەکات. بۆیە چینییەکان ناویان ناوە جینسێنگ، واتە ڕەگی مرۆڤ "جذر الأنسان" یان ڕەگی ژیان "جذر الحياة"، چونکە لەو باوەڕەدا بوون کە گەلێك توانای هەیە، حەکیمەکانی ولاتی "تیبت" لە ٥ هەزار ساڵ لەمەوبەر ناسیویانە و گوتوویانە کە نەخۆشی دەبووژێنێتەوە و تەمەنی پیر زیاد دەکات و گەنجیان دەکاتەوە. ئەم ڕووەکە لە

سایەی واتە لەژێر سێبەری ڕووەك و درەختی تردا بەشێوەیەکی سروشتی دەژی، بۆ نموونە درەختی کاژ و ئەرز و بەتولا "توز"... هتد، و حەز بە خاکێکی شێدار دەکات و بە شێنەیی گەشە دەکات. هەندێك جار تەمەنی دەگاتە ۳۰۰ ساڵ، ڕووەکێکی کورتە. درێژیی قەدەکەی ۱۵-٤٥سم دەبێت. بەرەکەی لەبەری تووترك "علیق" دەچێت، سوورە، دەکەوێتە خوارەوە و خەڵکی هەڵی دەگرنەوە، یان باڵندە دەیبات و لە شوێنی تر دەڕوێتەوە، ڕەگەکەی لە تۆڕی سپی دەچێت، دەرمانی پزیشکیی لێ ئامادە دەکرێت. لە قەراغی شیوە لێژەکان و سێبەری دامێنی چیاکاندا دەڕوێت. کە ڕووەکەکە پێ دەگات ٥ گەڵای لوولخواردووی لەسەر پەیدا دەبێت، لەسەر یەك قەد و لە ناوەڕاستدا هێشوویێك دەردەکەوێت، بەرێك دەگرێت لە تووترکی سوور دەچێت، چینییەکان لە کۆنەوە ڕەگەکانی دەهێنن و لە شەکراودا دەیکوڵێنن. دوای ئەوەی ڕەگەکان دەهاڕن. مەبەستیش لە بەکارهێنانی شەکر، مژینی ئەو مادانەیە کە لە ڕەگەکاندا هەن. هەندێك جاریش مادەی ناو ڕەگەکان لە ئەلکهولدا دەکوڵێنن، بۆ ئەوەی مادەکانی لێ وەربگیرێت یان بە ڕێگەی ترشاندن "تخمیر"، بەڵام ئێستا کارگەی تایبەتی بۆ پوختەکردنی مادەکانی ناو ڕەگەکان دامەزرێنراوە. وا باشە کە خواردنەوەی شەربەتی ئەم ڕەگە، بەپێی ئامۆژگاریی پزیشکی بێت، دەنا زۆر خواردنەوەی زیانی بۆ ئەو کەسانە هەیە کە نەخۆشیی دڵ یان پەستانی خوێنیان بەرزە، هەندێك جاریش دەبێتە هۆی خێرا بڵاوبوونەوەی سووتانەوە "التهابات" و دوومەڵ و برینی گەدە، بەڵام بە نیسبەت مرۆڤی ئاساییەوە هەست بە چالاکیی لەش و بیرتیژییەکی زۆر دەکات و لە کاری کرژیی دەمار کەم دەکاتەوە. ئەم مادەیە بۆ چارەکردنی نەخۆشییەکی تایبەتی بەکار ناهێنرێت بەڵام بەشێوەیەکی گشتی بۆ هێنانەدیی ڕێکوپێکی و پترکردنی چالاکیی لەش باشە، بەتایبەتی پێش و پاش کرداری نەشتەگەری، یارمەتیی لەش دەدات بۆ بەرهەڵستی کردنی ئەو گیروگرفتانەی کە دێنە ڕێی و وزەی بیرتیژی پتر دەکات، لەمەدا لە مادەی کافائینی ناو قاوە دەچێت. جا لەبەرئەوەی کە "جینسینگ" تواناییەکانی لەش بەشێوەیەکی گشتی چالاك دەکات، بێگومان هێزی ڕەگەزیش پتر دەکات، بەڵام وا باشە بەشێوەیەکی مامناوەندی "معتدل" بەکاربێت. لەبەرئەوەی کە داواکاری لەسەر ئەم ڕووەکی دەرمانە زۆرە، ئێستاکە جینسێنگی ئەمەریکایش بەکار دەهێنرێت، چونکە جینسێنگی بنەڕەتی لە دارستانەکانی ڕۆژهەڵاتدا دەڕوێت و خەریکە بەهۆی مرۆڤە گیاکۆکەرەوەکانەوە لەبن دێت. جینسێنگی وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا بەشێوەی دەرمانی وریاکەرەوە (منبه = Stimulent) و دەرمانی چارەکردنی نەخۆشییەکانی گەدە و نیشتیاکەرە و (دواء نافع للمعدة = Stomachic) بەکار دەهێنرێت. ئەم ڕووەکە لەلایەن زانا عەرەبەکان و ئیسلامەکانیشەوە ناسراوە، بۆ نموونە لە کتێبی "القانون"ی ئیبن سینادا بەناوی "یبروح" یان "لفاح"ەوە هاتووە و دەڵێت: ڕەگی ئەم ڕووەکە لە بتێك "صنم" دەچێت، کە لە شێوەی مرۆڤدا بێت و دەڵێت: دوو جۆری هەیە: یەکەمیان پێی دەگوترێت مێ "أنثى" ڕەنگەکەی مەیلەو ڕەشە، باریك و بچووکترە بۆنی چەوریی "زهم" لێ دێت، لەسەری زەوی رادەکشێت، بەرەکەی نزیك بە گەڵاکەیەتی، لە سێو دەچێت یان بچووکترە، بۆنەکەی خۆشە، دەنکەکەی لە دەنکی هەرمێ دەچێت، دوو دەنك یان سیانی هەیە پێکەوە نووساون، دیوی دەرەوەی ڕەشە و کرۆکەکەی سپییە. توێکڵەکەی ئەستوورە، قەدیشی هەیە. جۆری دووەم، جۆری نێرە "ذكر" هەندێك کەس پێی دەڵێن "موورون" سپی و ساف و گەورەیە، گەڵاکەی پانە لە هی سلق دەچێت. ئەوجا ئیبن سینا دەڵێت: شەربەتی ئەم ڕەگە بۆ کوڕی خەتەنەکراو یان مرۆڤی داخکراو باشە،

چونکە هەست بە ئازار ناکات. هەروەها لە دەسکەرەکەی داود ئەلئەنتاکیدا "تذکرة داود الأنطاکي"، کە لە ساڵی ١٠٠٨ی کۆچیدا مردووە، وا هاتووە کە وشەی "یبروح" وشەیەکی سریانییە بە مانای "عاوز روح" واتە «گیانی پێ دەوێ»، ڕووەکێکە گەڵاکەی لە گەڵای هەنجیر دەچێت، بەڵام باریکترە، گوڵەکەی سپییە، قەدەکەی بەقەدەر باڵێك درێژ دەبێت، ئەگەر هەڵبکەنرێت ڕەگەکەی لەوە دەچێت کە دوو مرۆڤ دەستیان کردبێتە ملی یەکتری، ئەفسانە دەڵێت: ئەگەر کەسێك ئەم ڕووەکە هەڵبکەنێت دەمرێت، هەرچەندە واش نییە. ئەم ڕووەکە زۆر سەیرە، هێزەکەی هەتا ٦٠ ساڵ بەردەوام دەبێت، بەمەرجێك سەری «واتە ڕەگەکەی» نەبڕدرێت. هەر ئەندامێك لەم ڕووەکە سوودی بۆ ئەندامە بەرامبەرەکەی لە لەشی مرۆڤدا هەیە. بەڵام ڕەگی ئەم ڕووەکە دەگمەنە، هەمیشە هەر گرانبەها بووە و هەندێك جار بەقەدەر کێشی خۆی زێڕی هێناوە "کردووە". هۆی دەگمەنییەکەشی دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە بەزەحمەت بەدەست دەکەوێت، چونکە خۆی لە قووڵاییی دارستانەکاندا دەشارێتەوە، مرۆڤ پسپۆڕ و شارەزا نەبێت ناتوانێت هێشووە گوڵە بنەوشەوییەکەی کە لە مانگی ئاب و ئەیلولدا بەدەردەکەوێت، بناسێتەوە و لە هی ڕووەکی تر جیای بکاتەوە. ئەوەی ٣-٤ ڕەگی لێ بەدەست بکەوێت زۆر بەختەوەرە. ڕەگەکەی زۆر بەشێنەیی گەشە دەکات، کێشەکەی ساڵی چەند گرامێك پتر دەبێت، ئەم ڕەگە دوای تەمەنی ٧-٨ ساڵی، بە سوود دەبێت و وا باشتریشە کە دوای تەمەنی ١٠-١٥ ساڵی لە خاکەکە دەربهێنرێت. چونکە هەتا تەمەنی درێژ بێت، ڕەوشتی دەرمانی و چارەکردنی تێدا پتر دەبێت. ئەگەر کێشی ڕەگەکانی یەك ڕووەکی بگاتە ٦٠٠ گرام، مانای ئەوەیە تەمەنی ڕووەکەکە لە ٥٠ ساڵ زیاترە. هەندێك لێکۆڵەوە دەستیان کردووە بەڕوواندنی ڕووەکی جینسینگ لە کێڵگەی تاقیکاریی تایبەتیدا ئەنجامێکی باشیان لەم بارەیەوە بەدەست کەوتووە. هەرچەندە کە ڕواندنی ئەم ڕووەکە کارێکە زۆری تێ دەچێت، ئاڵۆز و زەحمەتە، لەگەڵ ئەوەشدا، زاناکان لە ساڵانی شەستەکاندا توانیویانە گەشە بەم ڕووەکە بدەن و لە کێڵگەی فراواندا بیڕوێنن، هەتا وای لێ هات کە بەهای دەرمانییەکەی دوو ئەوەندەی جۆرە کێویلەکەی لێ بێت و جگە لە مەیدانی دەرمانسازی لە دروستکردنی دەرمانی ئارایشت و مەڵحەمی پێست و جۆران شامپۆدا بەکار بهێنرێت. کەشتییەوانە سۆڤێتییەکانی بۆشاییی ئاسمان ڕووەکی جینسنگیان لە یەکێك لە گەشتەکانیاندا، لە بوتڵی شووشەدا لەگەڵ خۆیاندا بردووە، لە ئەنجامدا ئەوەیان بۆ دەرکەوتووە، کە ئەم ڕووەکە لە بۆشاییدا دەیان جار زیاتر گەشەی کردووە وەك لەسەر زەوی. تاقیکردنەوەش هەر بەردەوامە و لەوە دەچێت کە ئەم ڕووەکە لە دواڕۆژدا بۆ ئەو کەسانەی کە بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ لە بۆشاییی ئاسماندا دەمێننەوە، گەلێك بەسوود بێت. ئێستا ڕووەکی "ئەنتەرکوك" لەوپەڕی ڕۆژهەڵاتی یەکەتیی سۆڤێتدا دەڕوێنرێت مادەی جینسێنگی لێ دەردەهێنرێت کە لە ڕەوشتدا زۆر لە جینسێنگە بنەڕەتییەکە دەچێت.

جێنتێن

(جنطیانا= Gentian)

ناوە زانستییەکەی (Gentiana Lutea)

گیایەکی تەمەن درێژە، بۆ ماوەی دوو ساڵ، لە مانگی حوزەیران و ئابدا گوڵ دەکات، بەشێوەی کۆمەڵ لە لەوەڕگە و مێرگەکان و کەلەبەر و لێژاییە بەردینەکاندا، لەناو جەنگەڵ و شوێنە بەرزەکاندا دەڕوێت.

به زۆری له خاکێکی کلسیدا، له ناوچه شاخاوییەکانی باشوور و ناوەڕاستی ئەوروپا و ڕۆژئاوای تورکیادا بەشێوەیەکی دەشتەکی دەڕوێت و له باخچەشدا دەڕوێنرێت. بەشە پزیشکییەکەی بریتییه له ڕەگ و قەدی ژێر زەوی، ئەمانە له مانگی ئەیلوول و تشرینی یەکەمدا کۆ دەکرێنەوە و دەشۆرێنەوە و خێرا له پلەیەکی گەرمی که له ٥٠ی سەدی زیاتر نەبێت، وشك دەکرێتەوە، بەمە ڕەنگەکەیان دەبێتە زەردی مەیلەو قاوەیی. بۆنێکی خۆش و تامێکی شیرین پەیدا دەکەن. ئەمانە ٢٪ مادەی تاڵ و کەمێك مادەی دەباخی و ولولەیی و شەکریان تیادایە. مادەی تاڵەکه دەبێتە هۆی پترکردنی دەردراوەکانی هەرس و ئیشتیهای خواردن. بۆ دیوی ناوەوەی لەش: بەشە پزیشکییەکەی بەشێوەی خووساوە و بۆیه و پالاوته بۆ بەهێزکردن و چارەکردنی گەدە و دەرکردنی کرمی ریخۆڵە له مەیدانی بەیتاڵیدا "بیطرة" بەکار دێت. هەروەها ڕەگەکەی بە ترشاوی "تخمیر" لە پیشەسازیی خواردن و ئامادەکردنی مەی و شەربەتی تاڵ و ئەو مادانەی کە ئارەزووی خواردن پتر دەکەن، بەکار دەهێنرێت. کە ڕەگەکە دەترشێت ڕەنگەکەی سوورێکی مەیلەو قاوەیی هەڵدەگەڕێت و بۆنەکەی تیژتر دەبێت.

جێنیستای بۆیه

(جنستا الصباغين = Dyers green weed- woad waxen)

ناوە زانستییەکەی (Genista tincetoria)

له کۆمەڵەی گەسکی ئیسپانیایی "الوزال"ە، نزیکەی (٣٠–٦٠سم) بەرز دەبێتەوە، لە جەنگەڵی بەرهەتاودا دەڕوێت، گەڵاکەی بچووك و درێژکۆڵەیە، لاسکی نییە، لە مانگی ئایار و حوزەیراندا گوڵ دەکات. بەشێوەی هێشووە، لەسەر پۆپەی گیاکەدا، شێوەکەی لە پەپوولە دەچێت، ڕەنگەکەی زەردی زێڕینە. بەشە پزیشکییەکەی بریتییە لە گیا گوڵدارەکە، لە مانگی حوزەیران و تەمووزدا، مادەی کاریگەر تیایدا بریتییە لە سیتیزین (Cnisity) لەگەڵ مادەیەکی نیمچە قلْیەییدا، دەبێتە هۆی ئارەقکردنەوە و میزکردن و بەردی ڕیازی میز دەتوێنێتەوە و بەڵغەم تەڕ دەکات و سووڕانی خوێن لە لەشدا باش دەکات.

بەکارهێنانی: چاییەکەی بۆ چارەکردنی ڕۆماتیزم و دەردەشا و دەرکردنی لم و بەردی بچووك لە کۆئەندامی میزەوە و چارەکردنی قەبزی و ئاوبەند لە شانەکانی لەشدا، دەخورێتەوە. چاییەکەی بەمجۆرە ئامادە دەکرێت: ٢ کەوچکی بچووك لە گیا وشکەکەی دەکرێتە یەك فنجان ئاوی کوڵاوەوە، ڕۆژی ٢ فنجانی لێ دەخورێتەوە، بەڵام نابێت لەلایەن ئەو کەسانە بەکار بهێنرێت کە نەخۆشیی دڵیان هەیە. بەپێی ڕاسپاردەی پزیشك.

***

چالمۆگرا

(کالموگرا = ولموکرا = جاولموکرا = CHAULMOOGRA)

(Chydnocarpus Kurzii)

درەختێکە لە بورما و ڕۆژهەڵاتی هیندستان دەڕوێت، ڕۆنەکەی و تۆوەکەی بۆ چارەکردنی نەخۆشیی پێست، بەتایبەتی نەخۆشیی گولی "جذام" بەکار دێت، درەختێکی بەرزە، تۆوەکەی گەورەیە. ڕۆنێکی تێدایە بۆنێکی تایبەتیی هەیە، تامەکەی تونە، ڕەنگەکەی زەردی مەیلەو قاوەییە.

چاوبازە(•) = شەكرۆكە كێویلە

شجرة مريم، شوكة مريم، سلبين، الشوك الفضي، الحرشف البري

Holly thistle, Milk thistle, Cardoon, St. Marys thistle

ناوە زانستییەکەی Cardus marianum= Cynara cardunculus= Silbyum marianaum.

ڕووەکێکی تەمەن درێژە، گەڵاکەی زۆر گەورە و خواروخێچ و بریسکەدارە، گوڵەکەی سووری مەیلەو ئەرخەوانییە. گەڵا و ڕەگەکانی بەکار دەهێنرێت، تامێکی تاڵیان هەیە. ئەم ڕووەکە دژی تا و بۆ ئارەق پێکردنەوە بەکار دێت، ئاوی گوڵاو ڕەگە کوڵاوەکەی بۆ چارەکردنی تای پچڕپچڕ "حمى متقطعة" و ئاوبەند "إستسقاء" و زەردوویی "یرقان" و ئازاری ڕۆماتیزم بەکار دێت. لە هەندێك وڵاتاندا گەڵاکانی بە تەڕی دەخورێت.

چاوكەڵەشێر= ئەدۆنیسی بەهارە

(أدونيس ربيعي = Spring adonis)

ناوە زانستییەکەی Adonis vernalis

گیایەکی ژەهرینە دوو ساڵ زیاتر دەژی، لە نیسان و ئایاردا گوڵ دەکات، لە خاکێکی ئەلکالیدا لە قەدپاڵی چیا و بەردینەکان و گردە وشکەکان و لە چەم و چخورەکان و ناو دارستانی سنەوبەر و بەرددا بڵاو دەبێتەوە، لەو شوێنانەدا کە هەتاو لێیان دەدات لە باشووری ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست و ڕۆژهەڵاتی ئەورووپادا، بەرزیی ناوچەی "قرم" هەتا سیبیریا. بەرە گوڵدارەکانی سەرەوەی بۆ مەبەستی دەرمانی بازرگانی لە کۆتایی مانگی نیسان و ئایاردا کۆ دەکرێتەوە، قەدەکەی لە بەرزاییی چەند سانتیمەترێك لە زەوییەکەوە دەبردرێتەوە، لەبەر سێبەردا یان ڕێگەی گەرمیی دەستکرد بە مەرجێك لە ٥٠سم پتر نەبێت وشك دەکرێتەوە. گیاکە دەخرێتە قوتووی قایم و داخراوەوە بۆ ئەوەی هەر بە وشکی بمێنێتەوە. ئەم گیایە مادەی گلیکۆسایدی ژەهرینی تیادایە، کە هانی چالاکیی دڵ دەدات و لە ماسوولکەی دڵدا نامێنێتەوە، چونکە لەگەڵ میزدا دێتە دەرەوە بەشێوەی دڵۆپ "قطرة" بۆ یەککەوتنی بەشی "جزئي" دڵ بەکار دێت. ئەم دەرمانە بۆ ناوەوەی لەش بەکار دێت، بەشێوەی خووساوە یان بۆیە. ئەو دەرمانانەی کە لە ئەدۆنیس ئامادە دەکرێت، پشێوی دەماریش هێمن دەکەنەوە. ئەم ڕووەکە بەشێوەیەکی گشتی دەشتەکییە.

چای

(الشاي Tea)

ناوە زانستییەکەی (Camellia sinensis)

بنەڕەتەکەی وڵاتی چینە، هەرچەندە ئێستا لە زۆر لە ناوچەکانی تری جیهاندا دەروێنرێت، ڕووەکێکی

(•) خۆم ناوی چاوبازەی کوردیم بۆ ئەم ڕووەکە هەڵبژاردووە.



هەردەم سەوز و (دائمة الخضرة Ever green) قایمە، هەندێك جار بەرزیی جۆرە دەشتەکییەکەی دەگاتە ١٠ مەتر. گەڵاکەی سەوز و تۆخ و نووك تیژە، هەندێك جار درێژییەکەی دەگاتە ٣٠سم، گوڵەکەی لەسەر لقی کورتە، بەرەکەی سێ پلە، سێ تۆوی "دەنکی" تیادایە، هەر تۆوی بەقەدەر دەنکی پۆڵکەیەك دەبێت. چایی بە شێوەیەکی باش لە خاکی تەختاییی شێداری ئیستوائیدا دەڕوێت، بەڵام لە بەرزاییدا هێواشترە و بەرهەمی کەمە، هەرچەندە لە هەندێك شوێندا لە بەرزاییی ٢٢٣٠ مەتردا دەڕوێنرێت، راستە ئەمەیان بەرهەمەکەی کەمە بەڵام جۆرەکەی زۆر باشە. چایی بە تۆو یان بە قەڵەم زیاد دەکات، قەڵەمەکە لە ڕووەکێکی پێگەیشتووی هەڵبژاردە وەردەگیرێت، کە دەڕوێت و هەراش دەبێت دەست دەکرێت بە هەڵپاچینی، بۆ ئەوەی بەرزاییەکەی لە ١٢٠سم زیاتر نەبێت و خەڵکی بتوانن گەڵاکانی لێ بکەنەوە. بۆ ئامادەکردنی چایی سوود لەو لقە لاتەنیشتانەی وەردەگیرێت کە گەڵا و گۆیکەیان پێوەیە، لقەکان دەکرێنەوە و دەخرێنە سەبەتەوە دەنێررێت بۆ کارگە، لەوێ لق و گەڵاکان وشك دەبنەوە و دەشێن بۆ گواستنەوە و ناردنە دەرەوە. لە کارگەکەدا گەڵاکان بەشێوەی چینی تەنك لەسەر تۆڕی لە تەل یان گوێنی "جانفاس" (Hessian)ی دروستکراو هەڵدەخرێن، بۆ ئەوەی وشك ببنەوە، ئینجا گەڵاکان دەخرێنە ئامرازێکی خولاوەوە (Rolling machine)، بۆ وردکرن، ئینجا لە بێژنگ دەدرێت و پارچە وردەکانی (Frag ments) لێ وەردەگیرێت، ئەوانەی کە لە بێژنگەکە دەکەونە خوارەوە. دوای ئەوە ئەم پارچە وردانە دەترشێنرێت واتە دەئۆکسێنرێت (تخمیر= أكسدة Oxidisation) بەمە گەڵا چاییەکە ڕەنگە سەوزەکەی ڕەش یان قاوەیی دادەگەڕێت، ئینجا لە تەنوورێکدا "فرن" وشك دەکرێتەوە (تجفیف Dried) و پاشان بەبێژنگ پۆلێن (تصنیف Graded) دەکرێنەوە. وردەکەی پێی دەگوترێت چای ورد (الشاي الناعم Broken grades) و درشتەکەی پێی دەگوترێت گەڵا چایی (الشاي الورق = Leaf grades). بۆ ئامادەکردنی چای سەوز (الشاي الاخضر green tea) گەڵاکان لە جیاتی ئەوەی وازیان لێ بهێنرێت هەتا سیس دەبن (ذبول Wither) بە هەڵم دەمرێنرێن، بەمە کرداری ترشاندن "تخمیر" دەوەستێنرێت. چایی ئۆلۆنگ (Oolong) بریتییە لە تێکەڵاوێك لە چای ڕەش و سەوز. لە هەندێك وڵاتدا چای ورد و هەندێك وڵاتدا گەڵا چای بەکار دەهێنن. مرۆڤ لەمێژە چای بەکار هێناوە، بەتایبەتی لە ئاهەنگ و بۆنە ڕەسمییەکاندا. هەندێك میللەت جگە لە شەکر، شیر یان لیمۆی ترش یان کەرەی تێ دەکەن.

پۆلێنی چای:

جۆرەکەی (نوع Sinensis)

ڕەگەزەکەی: "جنس" کامیلیا Camellia

پۆلێن "صنف": چاییەکان Theaceae

هۆز "طائفة": دوو لەتکەییەکان.

بەشی "قسم": تۆوە داپۆشراوەکان

کۆمەڵەی ڕووەکی چای بە زۆری لە هیندستان و سیلان و ئەندەنووسیا و چین و یاباندا دەڕوێنرێت. چای جگە لە گەڵا و گوڵ، بەریش دەگرێت (گوڵەکەی لە گوڵی گوڵەباخە کێویلە دەچێت). بەڵام بۆ ئامادەکردنی چاییی خواردنەوە تەنیا سوود لە گەڵاکانی وەردەگیرێت.

چای لە مێژوودا: چای لە هەزاران ساڵەوە بەکار دەهێنرێت، مێژوونووسەکان دۆزینەوەی چای بۆ خێزانی (هان) لە وڵاتی چیندا، دەگەڕێننەوە. ئەم خێزانە نزیکەی ٤٠٠ ساڵ حوکمداری وڵاتی چینیان کردووە، هەروەها مێژوو دەڵێت کە ئیمپراتۆر "شیم نۆك" یەکەم کەس بووە کە چای دۆزیوەتەوە لە ٢٠٠ی بەر لە زاینەوە بۆ ٢٠٠ی دوای زاین. لەو کاتەدا هەموو چینەکانی میللەت دەیانخواردەوە.

سوودەکانی چایی: چای خواردنەوەیەکی وورووژێنەرەوەیە، بە دووەم خواردنەوە دادەنرێت دوای ئاو، دانیشتوانی سەر زەوی ساڵی نزیکەی ٨٠٠ ملیار فنجانی لێ بەکار دەهێنن، چاییی تاڵ کرداری هەرسی خواردەمەنی چالاك دەکات. چاییی تاڵ یارمەتیی با دەرکردن لە گەدەوە دەدات، هەروەها بۆ ڕزگارکردنی خوێن لە چەوری، بە تایبەتی لە مادەی گلیسرایدی سیانی (الکلیسیرایدات الثلاثیة Triglycerides). هەروەها چای مادەی فلۆرینی تیادایە کە بۆ پاراستنی ددان لە کلۆریوون باشە. هەروەها بۆ میز پێکردن باشە چونکە مادەی (ثیوفیللیبین)ی تیادایە. چای لە هەندێك ڕووەکی تریش، بۆ مەبەستی پزیشکی ئامادە دەکرێت وەکو لە دارچینی (Cinnamon) و لیمۆی بەسرە و زەنجەفیل (زنجبیل Ginger) و تووترك (علیق Black berry) و زمانەگا (لسان الثور Borage) و شوێت (شبت Dill) و مەزرنگوش (بزرنگوش Marjoam) و نەعنا (نعناع Mint) و جاترە (زعتر Thyme) و بەیبون (بابونج Chamomoile) و بیرگاموت (Bergamot) و ڕازیانە (أنیسون Anise) و یاسەمین (Jasmine) و هێرۆ (خطمیة Hollyhock) و حێل (هال Carrdamom) و کۆجەرات (Hibiscus) و شلیك (Straww berry) و گوڵەباخ (ورد Rose) و ترنجۆك (ترنجات Lemon balm).

چای بەرازیل

(شای برازیل = المتة = بهشیة أمریکیة)

ناوە زانستییەکەی (Ilex papraguayensis)

ڕووەکێکە لە ئەمەریکای باشووری دەڕوێت، بە تایبەتی لە بەرازیل و ئەرجەنتیندا، دەڵێن کە بنەڕەتەکەی لە وڵاتی پاراگوایەوەیە، لەوێ گەڵاکەی وەکو چای لای خۆمان بە کوڵاوی بەکار دەهێنن، لە ئەمەریکادا هەموو ڕەگەزەکانی مرۆڤ هەموو ڕۆژێك دەیخۆنەوە ئەم چایە کاری وریاکردنەوەی قاوەی تیادایە، بەبێ ئەوەی وەکو قاوە کار بکاتە سەر دڵ و دەمارەکان، جگە لەوەی کە کاری دەرمانە خۆراك پێدەرەکان و بەهێزکەرەکانیشی هەیە، لە ئەنجامی شیکردنەوە دەرکەوتووە کە "ماتی" مادەی کافائینی بە ڕێژەی ٢٪ و نایترۆجین ٢.١٥٪ و شەکر ٦.١٠٪ و تانین و ڤیتامین "C" تیادایە بڕی مادەی تانینەکەی لە هی چای ئاسایی کەمترە، لەبەر ئەوە وەکو چای کوڵاو گیرکەر "قابض" نییە، هەروەها ئەو تانینەی کە تیایەتی کار ناکاتە سەر پەردەی ناوەوەی گەدە و دەردراوەکانی بنبڕ ناکات، بۆیە بە مادەیەکی

هەرسکەر دادەنرێت، بەتایبەتی ئەگەر دوای نانخواردن بخورێتەوە خواردنەوەی "ماتی" بۆ ئەو کەسانە باشە ئیش دەکەن یان مێشکیان بەکار دەهێنن، ماندوویێتی ناهێڵێت، لە سوودە پزیشکییەکانی "ماتی" ئەوەیە کە بۆ چارەکردنی گرفت "قبوظیة" باشە، هەروەها بۆ گورجکردنەوەی لەشی جگەرەکێش و بۆ ئەوانەی کە توورە وترۆ و تووشی لاوازیی دەماری "الوهن العصبي= نوراستانیا" دەبن و ئەوانەی کە تووشی «سەرئێشە و شەقەسەر = داء الشقیقە» و هەناسەتەنگی دەبن، گەڵاکانی هەروەکو چا لێ دەنرێت و دەخورێتەوە تام و بۆنێکی خۆشی هەیە.

چای پاراگوای= چای ماتی

(شاي براغواي= شاي ماتي Paraguay tea = Mate)

ناوە زانستییەکەی (Ilex papraguayensis)

ڕووەکێکە لە ئەمەریکای باشووری دەڕوێت، بە تایبەتی لە بەرازیل و ئەرجەنتیندا، دەڵێن کە بنەڕەتەکەی لە وڵاتی پاراگوایەوەیە، لەوێ گەڵاکەی وەکو چای لای خۆمان بە کوڵاوی بەکار دەهێنن، لە ئەمەریکادا هەموو ڕەگەزەکانی مرۆڤ دەیخۆنەوە. ئەم چایە کاری وریاکردنەوەی قاوەی تیادایە، بەبێ ئەوەی وەکو قاوە کار بکاتە سەر دڵ و دەمارەکان، جگە لەوەی کە کاری دەرمانە خۆراك پێدەرەکان و بەهێزکەرەکانیشی هەیە، لە ئەنجامی شیکردنەوە دەرکەوتووە کە "ماتی" مادەی کافائینی بە ڕێژەی ٢٪ و نایترۆجین ٢.١٥٪ و شەکر ٦.١٠٪ و تانین و ڤیتامین (C) تیادایە، بری مادەی تانینەکەی لە هی چای ئاسایی کەمترە، لەبەر ئەوە وەکو چای کوڵاو گیرکەر "قابض" نییە، ئەو تانینەی کە تێدایە کار ناکاتە سەر پەردەی ناوەوەی گەدە و دەردراوەکانی بنبڕ ناکات، بۆیە بە مادەیەکی هەرسکەر دادەنرێت بەتایبەتی ئەگەر دوای نانخواردن بخورێتەوە. خواردنەوەی "ماتی" بۆ ئەو کەسانە باشە کە ئیش دەکەن یان مێشکیان بەکار دەهێنن، ماندوویێتی ناهێڵێت، لە سوودە پزیشکییەکانی "ماتی" ئەوەیە کە بۆ چارەکردنی گرفت "قبوظیة" باشە، هەروەها بۆ گورجکردنەوەی لەشی جگەرەکێش و بۆ ئەوانەی کە توورە وترۆن و تووشی لاوازیی دەماری (الوهن العصبي= نوراستانیا) دەبن و ئەوانەی کە تووشی سەرئێشە و شەقەسەر (داء الشقیقة) و هەناسەتەنگی دەبن، گەڵاکانی هەروەکو چا لێ دەنرێت و دەخورێتەوە تام و بۆنێکی خۆشی هەیە.

چایی کەنەدا = چای پاراگوای = شاي كندا

= teaberry checker berry = Winter green

ناوە زانستییەکەی (Gaultheria procumbens)

دەوەنێکی خۆهەڵواسەری هەردەم سەوزە، گەڵاکەی سافە، گوڵەکەی سپییە، لە شێوەی زەنگوڵەدایە، بەرەکەی سوورە. لە گەڵا و بەرەکەی ڕۆنێك دەردەهێنرێت بۆ بۆنخۆشکردنی مەی. مادەیەکی بۆنخۆشکەری گرینگە لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکادا. سەرچاوەی ئەم مادەیە لەو ڕووەکەوەیە کە لە سەرەوە ناوە زانستییەکەیمان نووسیوە، ڕووەکێکی کورتی هەردەم سەوزی ڕۆژهەڵاتی باکوری ئەمەریکایە، گەڵاکەی مادەیەکی گلوکۆسایدی تێدایە کە لە ناودا شی دەبێتەوە و ڕۆنی چای کەنەدا

دەهێنرێتە بەرهەم. ڕۆنەکە لە گەڵاکانی بە دڵۆپاندن لە چەوتەکی مسیندا (أنبيق نحاس = Copper still) دەگیرێت، جاران ئەمە پیشەسازییەکی گرینگ بوو لە نیوئینگلاند (Newengland) بەڵام ئێستا بە زۆری لە پەنسلڤانیادا ماوە، داری توزی شیرین (Sweet birch) واتە (Betula lenta) لە توێکڵی قەدەکەیدا هەمان مادەی گلوکۆسایدی تێدایە، لەبەر ئەوە چوورزەکانی واتە لقە ناسکەکانی (Young twigs) و توێکڵی قەدی ئەم ڕووەکەش بە زۆری وەکو سەرچاوەیەك بۆ چای کەنەدا بەکار دەهێنرێت، ڕۆنەکەی لە مەیدانی دەرمانسازی و شەربەتی سووکەڵە و بنێشتی جوون و دەرمانی ددان پاککردنەوەدا (منظف الأسنان dentifrice)دا بەکار دێت.

چەرەس (شەوچەرە)

(ئاجیل= مكسرات= نقل= Nuts)

لە سووریا پێی دەڵێن (النقرشة) و لە میسر (یامیش) و لە ئوردن (تسالي)، ئەمانە هەموویان بریتین لە تێکەڵاوێك لە بادەم و فنق و فستق و گوێز، خەڵکی لە سەیران و لە دانیشتنی شەواندا بۆ ڕابواردن دەیخۆن، چەرەس بەشێوەیەکی گشتی، چەند مادەیەکی بەهادارن لەبارەی خۆراکییەوە، لە ٦٨٪ چەوری و ٢٢٪ پرۆتین و ١.٥٪ خوێی کانزاییان تێدایە. تەنیا یەك کیلۆگرام لەم چەرەسە ٢٩٠٠ کالۆری "گەرمۆکە" لە وزەی گەرمی دەدات. لەبەر ئەوە کە مادەی کاربۆهیدراتیان کەم تێدایە، بۆ ئەو کەسانە باشە کە تووشی نەخۆشیی شەکر دەبن و بوونی فسفۆرێکی زۆر تیایاندا بۆ وریاکردنەوەی مێشك و کۆئەندامی دەمار باشن، هەروەها بوونی بڕێکی زۆر لە یۆد تیایاندا بۆ ڕێکخستنی دەردانی لووی تایرۆید (الغدة الدرقية) واتە دەردراوی (تیرۆکسین) بە سوودە، نەبوونی ئەم دەردراوە دەبێتە هۆی دەرکەوتنی نەخۆشیی گوێتەر (مرض الجدرة)، هەروەها بوونی بڕێکی باش لە ئاسن تیایدا، دەبێتە هۆی هەڵگرتنی (خزن) ئەم کانزایە لە پەنکریاس و جگەر و مەغزی ئێسکدا بۆ کاتی پێویستی، چەرەس بڕێکی باش لە ڤیتامین (B)، (C)ی تێدایە. بۆ ئەوەی خواردنی چەرەس نەبێتە هۆی بەدهەرسی، پێویستە بەباشی بجوورێت و کەمێکی لێ بخورێت. نموونەش بۆ چەرەس: بستەی کۆیلەکان، فنق، گوێز، بستە، بادەم ...هتد.

چەقالە = شفشنگ = باسورگ

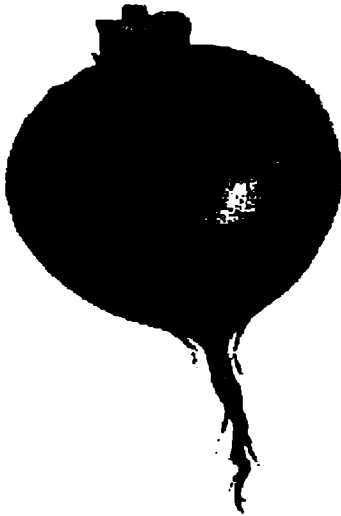
Basurak

ناوە لاتینییەکەی Prunus Arabica = Amygdalus arabica

دەوەنێکی گەڵا وەریوە، لە ناوچە بەردەڵانییە وشکەکان و زوورگەکاندا دەڕوێت، هەروەها لە ناوچەی دارستانە نزمەکان و شوێنە لێژەکاندا. پێنشی دەگوترێت: بایف Bayef یان چەقاڵە Chaqala یان حاجی باهیف Haji baihiv، ئەم دەوەنە قیتە نزیکەی ١-١.٥مەتر بەرز دەبێتەوە، لقەکەی سەوز و سافە، گەڵاکەی کەم و بڵاوە، نزیکەی ١٠-٤٠ملم درێژ و ٣.٥ملم پانە، سافە یان کەمێك تووکنە، گوڵەکەی تاکە، پەڕەی گوڵەکەی سپی یان پەمبەیی کاڵە، بەرەکەی شێوە هێلکەیی قۆپاوە، نزیکەی ٢,٥سم درێژ و ١.٣سم پانە، دەنکەکەی ١.٥سم درێژ و ٠.٨سم پانە، ساف و قاوەیی پنکەپنکەیە (مرقش Mottled)،



تۆوەکەی شێوە هێلکەییە، ١سم درێژ و ٠.٦سم– ٠.٧سم پانە، لە شوێنە بەردەلانییە وشکەکاندا لە قەدپالی چیاکاندا لە جەنگەڵی دارستانی بەرووادا لەسەر لێژاییی گڵی بەردی قسل (Limestone) و گڵەسوور و Red morl بەرد و لم و Sandstone لەبن گردەکاندا، هەروەها لە شوێنی لمانیی دۆڵەکان و نیمچە بیابانەکاندا لە بەرزاییی ١٥٠–١٥٠٠مەتردا دەڕوێت، لەنێوان مانگی مارت و مایسدا گوڵ دەکات و لەنێوان مانگی حوزەیران و ئابدا بەر دەگرێت. لە ناوچەی دارستانی خوارووی عێراقیشدا لە دەشتە بەردینەکاندا (سهب Steppe) دەڕوێت. لە کوردستاندا لە ئامێدی، شێخ عادی، ئاکرێ، شەقڵاوە، هەریر و چناروك، چەرمۆ، قەرەداخ، تەوێڵە، کانی دۆمەلان، لە ولاتانی تریشدا لە سووریا و لوبنان و ئوردن و تورکیا و ئێراندا دەڕوێت. شوێنەواری (ژیانگە Ecology) ئەم جۆرە ڕووەکە ئەوە پیشان دەدات کە بڵاوبوونەوەی لە عێراقدا بەمجۆرەیە: بەشی خوارەوەی دارستانی بەروو، لە بەشە وشکەکانی دەشتەکان، تەنانەت لە سنووری شوێنە نیمچە بیابانەکان، لەو ناوچە بەردەلانییانەدا کە لەوەڕیان کەمە. لە هەندێك شوێندا دارەکەی بۆ سووتەمەنی و گەڵا و لقەکانی بۆ لەوەڕی ئاژەڵ بەکار دێت، لەبەرئەوەی کە بایەخێکی ئابووریی ناوچەییی زۆری نییە، بۆیە لە کوردستاندا زۆر گرینگی پێ نادرێت، لەگەڵ ئەوەشدا ئەم دەوەنە بێ دڕکە، کە گوڵ دەکات بۆ ڕازاندنەوەی باخچەکان جوانە، بەرەکەی کە لە بەری بادەم دەچێت، دەخورێت. دانەری کتێبی سەرچاوەی ئەم وتارە (ئیڤان گیست Evan - Gvest) کە لە گوندی زاوێتە بووە، لە ساڵی ١٩٣٣دا گوتوویەتی ئەو جۆرە ڕووەکەی کە بە چەقاڵە ناسراوە بەرەکەی واتە ناوکەکەی تاڵە، بەرەکەی دەبرێت بۆ بازاڕی بەغدا بۆ فرۆشتن، لەوێ پێی دەگوترێت باسورگ (Basurak). هەروەها پسپۆری کشتوکاڵ جیلێت Gillet (خاوەنی کتێبی– ٥٠– دار و دەوەن کە لە عێراقدا دەڕوێنرێت) بە عەرەبی تێبینی و ناوی جۆرە ڕووەکەکانی بە–E– نووسیوە– بەغدا ١٩٤٨، لە گوندی قەرەداغ بەرەکەی دیوە «واتە چەقاڵە» کە دەخورێت و ڕووەکەکەش پێی گوتراوە بایف Bayef، هەروەها هەندێك ناوی ناوچەییی تریش بۆ ئەم جۆرە هەیە، وەکو: (شفشنك Shifshink) لە دهۆك و زاوێتە یان شواشینی Shwashini لە شەقڵاوە. چەقاڵە سوێر دەکرێت و دەخورێت. بەپێی تێبینی نووسەرێك لەبارەی گیاوە، کێوو Kew: ئەم ڕووەکە بەشێوەیەکی زۆر لە بەرزاییی ١٠٠٠مەتردا لە ئێران لەسەر گردەکانی نێوان بوشیر (Bushire) و شیراز (Shiraz) ڕوواوە، لەوێ پێی دەگوترێت بادەمە کێویلە (Badam- Ikuhi) (Mountain almond) و بەرەکەی پێی دەگوترێت ئەهلوك Ahluk، نووسەری ناوبراو لە ساڵی ١٩٢٥دا دەری خستووە کە بەرەکەی بڕێکی تایبەتیی لە ڕۆن تیادایە و ئەم ڕۆنە نێردراوە بۆ دەرەوەی وڵات بۆ فرۆشتن. هەروەها ئەم دەوەنە سەرچاوەیەکی سەرەکی بووە بۆ داری سووتاندن، بڕێکی زۆریان لە زەمقێك لێ دەرهێنراوە کە لە زەمقی عەرەبی (Gum arabic) دەچێت. ئەم زەمقەش نێردراوە بۆ دەرەوە بۆ فرۆشتن.



چەوەندەر

(شوندر = شمندر = بنجر = صوطلة = Beet)

ناوە زانستییەکەی Beta Vulagaris

مرۆڤ چەوەندەری بەر لە زاینەوە بە ماوەیەکی زۆر ناسیوە، پزیشکە گریکییەکان باسی رەوشت و سوودی چەوەندەریان کردووە. ئەمڕۆ بە کەرەسەیەکی خاوی دووەم دادەنرێت لە دروستکردنی شەکردا. هەروەها لە دروستکردنی ئەلکهولدا سوودی لێ وەردەگیرێت.

چەوەندەر ڕووەکێکی دوو ساڵەیە، سەلکی هەیە، سەلکەکەی ٨٨.٩٪ ئاوە، ٥.٥٪ ریشاڵی تیادایە، جگە لە خوێی کانزایی و شەکر، ئەو مادە کانزاییانەی کە تیایەتی بریتین لە گۆگرد و پۆتاسیۆم و کالیسیۆم و فسفۆر و ئاسن و مس. چەوەندەر دوو جۆرە، یەکێکیان سپییە، لە دروستکردنی شەکردا بەکار دێت، دووەمیش ئاساییە، لە زستاندا دەکوڵێنرێت و بەیانیان دەخورێت، هەروەها ترشیاتی لێ دروست دەکرێت. بەڵام ئەگەر زۆری لێ بخورێت دەبێتە هۆی پشێویی هەرس. شێلم بە ترشیشی لێ دروست دەکرێت.

چەوەندەری شەکر

(بنجر السكر = Sugar beet)

ناوە زانستییەکەی Beta Vulagaris

ڕووەکێکی دوو ساڵەیە، گەڵاکەی گەورەیە، ڕەگەکەی ئاوساوە، شەکری تیادا کۆ دەبێتەوە لە ناوچە فێنکەکاندا دەڕوێت، شەکری سوکەرۆزی لێ دەردەهێنرێت. رواندنی ئەم ڕووەکە لە ناوچەی شارەزوور و پارێزگای سلێمانی سەرکەوتووە.

چەودەر

(جودار = Rye)

(ناوە زانستییەکەی Secale cereeale)

بنەڕەتەکەی باشووری ئەوروپا و ئاسیای بچووکە. لە هەموو دەغڵودانەکانی تر زیاتر بەرگە دەگرێت، بەرهەڵستیی وشکانی دەکات، لە ناوچە شاخاوییەکاندا دەڕوێت. لە ئەوروپادا نانی رەش (الخبز الأسود Black bread) و وێسکیی لێ دروست دەکرێت.

چنار= سپێدار

(Aspen = Poplar = الحور)


چنار

درەختێکە لە کۆمەڵەی بییەکانە (Salicaceae). چنار لەبەر تەختەکەی دەروێنرێت، چەند جۆرێکی هەیە، وەکو:

١- چناری رەش (حور أسود Black popalar) ناوە زانستییەکەی (Populus nigra) گەڵاکەی گەورەیە لە شێوەی دڵدایە، توێکڵی قەدەکەی لەپێشدا سافە، کە درەختەکە دەچێتە تەمەنەوە توێکڵی قەدەکەی چرچ و لۆچ دەبێت و درزی تیادا پەیدا دەبێت.

٢- چناری سپی (حور أبيض = White poplar) ناوە زانستییەکەی (Populus alba)، رووی ژێرەوەی گەڵاکەی مووی سپی یان خۆڵەمێشیی پێوەیە توێکڵی قەدەکەی سافە دەشێت لە بنکەکەیدا درز بەرێت. چنار بەتۆو و بە قەڵەم زیاد دەکات، لە نیوە خرۆکی باکوریی ئەوروپاوە هەتا یابان و ئەمەریکای باکوری دەروێت. هەندێك جار ٤٣ مەتر بەرز دەبێتەوە. چنار ڕووەکێکی (یان درەختێکی) جیا رەگەزە، گوڵی مێ یان نێر دەگرێت واتە جووت ماڵەیە (ثنائية المسكن) بەرەکەی لە شێوەی قوتوودایە، چەند تۆوێکی تیادایە، تۆوەکەی مووی سپیی پێوەیە لە لۆکە دەچێت، بڵاو دەبێتەوە. چنار بۆ رازاندنەوەی شەقامەکان و پەرژینی باخچەکان دەروێنرێت. سوود لە تەختەکەی وەردەگیرێت بۆ دارەڕای سەربان و شقارتە و لەوحی تەختە و سندووق و کورسی و مێز، هەروەها لە دروستکردنی کاغەزیشدا بەکار دێت.

درەختێکی گەورەیە هەندێك جار بەرزییەکەی دەگاتە ٣٠ مەتر، گەڵا وەریوە، لە شێوەی دڵدایە، سەوزێکی بریسکەدارە، ساف و بێ مووە، قەراغەکەی ددانداره، ڕووی سەرەوەی لووی پێوەیە. گوڵەکەی جووت خانەیە، درەختی نێر و مێی بە جیا هەیە، لە کلکە پشیلە دەچێت. بە قەڵەم و خەڵف (Coppice) زیاد دەکات، گۆیکەکەی مووی پێوە نییە، توێکڵی قەدەکەی لە پێشدا سپی یان خۆڵەمێشییە، لە عێراقدا دوو جۆری هەیە: خاتوونی (Khatoni) ئەمەیان قەبارەی بچووکە، جۆری دووەم: پێی دەگوترێت شاتان (شطان- Shatan) کە لە ناوچەی شەقڵاوە زۆرە، لەوی زیاتر بەرز دەبێتەوە و گەڵاکەی گەورەتر و پانترە، رەنگی گەڤەکەی مەیلەو قاوەییە، هەردووکیان لە ناوچە شاخاوییەکاندا دەبینرێن، واتە لە ناوچەی سارد و بارانی زۆردا، حەز بە هەتاو دەکات، لە شیو و دۆڵ و ناو چیاکادا دەروێنرێت. سوود لە دارەکەی وەردەگیرێت بۆ دارەڕای سەربانی خانوو و پیشەسازیی شقارتە و هەویری کاغەز.

هەروەها بۆ دروستکردنی سندووق و تەختەی موعاکس لە ئێران و ئەفغانستان و تورکیا و باکوری ئەفریقیا و باشووری ناوەڕاستی ئەوروپاشدا دەروێت.

چويت

(نيلة Indigo = Anil)

ناوە زانستييەكەی (Indigo fera tinctoria)

ڕووەكێكە تەمەنەكەی دووساڵە يان تەمەن درێژە لە كۆمەڵەی كوولەكەيە، ڕەنگێكی شين لە گەڵاكەی دەردەهێنرێت. هەتا چەند ساڵێك لەمەوبەر چويت بە شای ڕەنگ و بۆيەكان (Dyestuffs) دادەنرا. هيچ ڕەنگی تر نەبوو شان بدا لە شانی ئەم ڕەنگە شينە تێرە، چونكە بەردەوام و بەهێز بوو. بەڵام ئێستا لەجياتی ئەم چويتە سروشتييە بەرهەمێكی دەستكرد هاتووەتە ئاراوە. چويتی سروشتی لە ڕووەكی چويتی ئاسيا و هەروەها لە ناوچە مەداری و ئيستوائييەكانی((Tropical) ئەمەريكا دەردەهێنرێت. ئەم ڕووەكە قەدەكەی ڕەقە بەشێوەی گيا و دەوەنی تەمەن درێژە. جاران پيشەسازيی چويت زۆر باو بووە. ئێستاش چويت هەر لە هيندستان و جاوا (Java) ناتال (Natal) دەڕوێنرێت. ئەوەی سەيرە كە مادەی چويت بە شێوەيەكی سەربەخۆ لە ڕووەكەكەدا نييە، بەڵكو گەڵاكەی مادەيەكی گلوكۆسايدی(Gluciside) تواوەی بێ ڕەنگی تيادايە، پێی دەگوترێت (ئينديكان Indican) ئەم مادەيە لە ئاودا دەئۆكسێد (oxidize) و دەبێت بە چويتێكی نەتواوە. لە وەرزی گوڵگرتندا ڕووەكە تەڕ و تازەكە هەڵدەكەنرێت، لەتلەت دەكرێت و لە ئاودا بۆ ماوەی (١٢) سەعات يان زياتر دەخووسێنرێت بۆ هێنانەديی ئۆكساندنێكی تەواو، بەمە چويتەكە بەرەبەرە بەشێوەی قاڵبی خشتەكی (مكعب) بچووك دەنێردرێتە بازاڕ بۆ فرۆشتن. لە زۆر كۆنەوە چويت بەشێوەی بۆيەيەك لە هيندستان و ناوچەكانی تری ڕۆژهەڵاتدا بەكار هێنراوە، لە سەدەی شازدەمەوە هێنراوەتە ئەوروپاوە و خێرا لە هەموو جيهاندا بڵاوبووەتەوە. جاران لە سلێمانی چويتيان بۆ ڕەنگكردنی كراس و ئاوەڵ كراس بەكار هێناوە.

گەندە چويت

(نيلة كاذبة = نيلة برية)

(Baptisia Tinctoria) (Fales indigo=Wild indigo Horselfy=Indigo

بنەڕەتەكەی وڵاتە يەكگرتووەكانی ئەمەريكايە. سوود لە گەڵا و بەر و توێكڵەكەی بەشێوەی پارچە پارچە وەردەگيرێت بۆ ڕەنگكردن.

چۆپ چينی= وا بزانم لە كوردەواريی خۆماندا پێی دەگوترێت (بابلەپێچ)

ئەم مادەيە لە شێوەكانی زمانی عەرەبيدا گەلێك ناوی هەيە وەكو (شبشين، فشاغ، العشبة، ديولة، قربولة، عشبة، سبرينة، ...هتد) هەروەها بە زمانی ئينگليزيش چەند ناوێكی هەيە وەكو:

(chinna root, sarsa parilla, Bamboo brier)

ئەم مادەيە لە ڕەگە وشككراوەكانی چەند جۆرێك لە ڕووەكی سيملاكس smilsx وەردەگيرێت، ناوە زانيارييەكانيان-(Smilax aristochiaefolia)ی مەكسيك و (S. officiinalis)ی هيندۆراس .S)

(Regeliiی جامایکا و (S.medica)ی ئەکوادۆر (Sarsa parilla) واتە لە ئەمەریکای باشوور و ناوەڕاستدا دەڕوێت و لەم شوێنانەوە دەنێردرێت بۆ وڵاتەکانی تری جیهان. ئەم ڕووەکە بەشێوەی درەختێکی خۆهەڵواس لە دارمێو (کرمة = Vine)دەچێت، قەدەکەی دڕکاوییە، لە جەنگەڵە شێدارەکاندا دەڕوێت کە قەدی ژێر زەوی (ریزومة = Rhizome)ی کورتی ئەستوور و ڕەگی زۆر درێژ و باریکی هەیە، درێژیی ڕەگەکەی هەندێك جار دەگاتە نزیکەی ٣ مەتر، ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە دەرکێشانی ڕەگەکەی ئیشێکی زۆری بوێت، چونکە زوو دەپچڕێت. لە تەمەنی (٢-٣) ساڵیدا ڕەگەکان لە ڕووەکەکە دەکرێنەوە، ئەو (چۆپ چینی)یەی لە بازاڕدا لای عەتارەکان، بەشێوەی کلافەی وەکو کلافەی پەت یان دەزوو دەفرۆشرێ (خۆم لە بازاڕی سلێمانی و هەولێر دیومە)، بریتییە لە ڕەگە وشکەوەبووەکانی. ئەم ڕووەکە ڕەنگێکی قاوەیی کاڵی هەیە، لە ڕەگی گوش دەچێت، تامەکەی تاڵ و کەمێك شیرین و چەورە، لە بنەڕەتدا مادەی سابوونی و گلوکۆسایدی تێدایە، گرینگتریان مادەی سارساپۆنینە (Srsa Ponin) هەروەها چەند جۆرێکی لە مادەی ستیرول (Sterol)ی ڕووەکێکی تێدایە وەکو: سیتۆستیرۆڵ(Sito sterol) و ستیگما- ستیرۆل (Stigma- sterol)، جگە لە ترشی سارساپیك (Sarsapic) و هەندێك مادەی ڕێسنی (Resin). ئەم مادەیە یان ئەم ڕەگە بەزۆری بۆ تام خۆشکردن بەکار دێت. بەڵام بۆ ئەو مەبەستە بەدەگمەن، بەتەنیا بەکار دێت، بگرە بە زۆری لەگەڵ چای کەنەدا (شاي كندا Winter green =و مادەی بۆنخۆشی تردا تێکەڵ دەکرێت، جاران ئەم مادەیە بەوە ناوی دەرکردبوو کە بۆچارەکردنی نەخۆشیی فەرەنگی سلفس (Syphilis) و ڕۆماتیزم (Rheumatism) و هەندێك نەخۆشیی پێست بەکار دەهێنرا و دەرمانی ڕەوانکردنی لێ دەردەهێنرا. هەندێك سەرچاوە وای باس دەکات کە لە ڕەگی ئەم ڕووەکە شەربەتێکی بەهێزکەر (مقوي) و بۆنخۆشکەرە دەردەهێنرێت.

چیمەن= هەرێز

ڤیل= حشيشة برمودا = Bermuda grass)

ناوە زانستییەکەی (Cynodon dactylon)

ڕووەکێکە لە کۆمەڵەی دەغڵودان (النجيليات) خووساوەی گەڵاکەی بۆ چارەکردنی هەندێك جۆری ژاراوەییبوون بەکار دێت.

•••

حەتحەتۆکە

(فأرة الطيب = Sachet) :

لە کوردەواریی خۆشماندا، لە زۆر کۆنەوە جۆرێك لە پۆپووری (Poe - poore)، لەم ڕووەکە بۆنخۆشانە هەموویان یان هەندێکیان دروست دەکەن، پێی دەڵێن حەتحەتۆکە.

پەڕەی گوڵەباخی ئەسڵی، خەزێم (لاونته Lavender)، پەنجەی خانم (صريمة الحدي (Honey suckle، زمانەگا (لسان الثور borage)، دەرزیلۆکە (غرنوقي geranium)، بەیبوون (بابونج Chamomile)، ڕێحانە (ريحان basil)، جاترە (صعتر basil)، شەوبۆ (منثورwall flower)، مەزرنگۆش

(مردقوش marj0ram)، توێکڵی پرتەقاڵ، مێخەك (قرنفل clovers)، رازیانە (أنیسون anise)، حێل (هال cardamom).. هتد ئەم گەڵا و گوڵ و تۆوانە لەسەر پارچە قوماشێك یان رۆژنامەیەك لە شوێنێکی تاریکی گەرمی بەر بەرەڵادا بۆ ماوەی هەفتەیەك دادەنێن هەتا وشك دەبنەوە. ئەوجا تێکەڵیان دەکەن و دەیانهارن و هاڕاوەکەی دەکەنە توورەکەی تەنکەوە وەکو لە قوماشی موسلین (موصلین muslin) و دەیخەنە سندووق یان دۆڵابی جلوبەرگەوە بۆ پاراستنی ئەو جلوبەرگە لە مۆرانە (عث moth) یان دەیکەن بە حەتحەتۆکە.

توورەکەی بچووك بچووکی شێوە سێگۆشەیی (قەبزە نوشتەیی) لە قوماشی ئاڵ و واڵا دەدوورن و هەریەکە برێك لەو هاڕدراوە بۆنخۆشەی تێ دەکەن. ئەوجا توورەکەکان لە شێوەی ملوانکەدا پێکەوە دەبەستن، هەندێك جاریش مورووی (خرز) رەنگاورەنگیش دەخەنە نێوان توورەکەکانەوە بۆ جوانی. ئەم حەتحەتوکەیە دەکرێت بەبێشکەی منداڵی ساوادا، یان دەکرێتە ملیەوە یان دەخرێتە ناو جلوبەرگەوە بۆ بۆنخۆشکردن.

حەشیشە = گوشی هیندی= شادانە

(حشیشة= قنب هندي مارهوانا= شهدانج= شهدانق= Qunnab)

بە ئینگلیزی (common hemp=Indian hemp)

بە زمانی زانستی(cannobis sativa)

گیایەکی ساڵانەیە، بۆنێکی تیژی سرکەری هەیە. بنەڕەتەکەی رووسیا و دوورگەکانی فیلیپینە، بە تایبەتی مانیلا و باکوری هیندستان، هەروەها تورکیا، ئێستاش لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکادا دەروێنرێت، نزیکەی (١ -٣) مەتر بەرز دەبێتەوە، لە ترسا لە نێوان رووەکی گەنمەشامیدا دەیروێنن بۆ شاردنەوە. گەڵاکەی لە شێوەی لەپی دەستدایە، قەراغەکەی دداندارە لە (٥ -٧) پەلکی باریکی دداندر پەیدا بووە، لقەکەی ڕاست و باریکە، گوڵەکەی جیا رەگەز (منفصلة الجنس= Dioecious) واتە گوڵی نێر و مێی بەجیا هەیە. گوڵەکەی بچووك و سەوزە، بەرەکەی پەستێنراو و توێکڵدارە، تۆوەکەی قۆپاوە، وەکو دان دەدرێت بەباڵندەی رازاندنەوە (طیور الزینة). ئەم ڕووەکە لە کوردستاندا دەروێنرێت. لە بنەڕەتدا ئەم ڕووەکـە لـەبـەر ریشاڵـەکـەی دەروێنـرێت، قـەد و لقـەکـانـی دەخووسێنرێت و ریشاڵـێکـیـان (گوش) لـێ دەردەهێنرێت بۆ دروستکردنی پەت و چارۆکەی گەشتی و کومبار. ئەم رووەکە بە تۆو زیاد دەکات، لە هەموو بەشەکانیدا مادەیەکی زەمقی پێك دێت، پیکهێنەری کاریگەر لە حەشیشەدا مادەیەکی ڕێسینییە ٢٠٪ کە پێی دەگوترێت کانابین (Cannabin,Cannabene) یان کانابینۆز Cannabinos برێتییە لە رۆنێکی پەرشەوەبوو (زیت طیار)، ئەمەش مادەی کانابینولی (Cannabinol)ی تێدایە، کە مادەیەکی ژەهر و سڕکەرە. ئەم مادەیە زوو شی دەبێتەوە، لەبەر ئەوە حەشیشەکە زوو لەناو دەچێت، واتە خراپ دەبێت و کەڵکی نامێنێت، لەبەر ئەوە دەبێت لە شوێنێکی وشکانیدا بهارێزرێت و نابێت لە ساڵێك زیاتر هەڵبگرێت، بەڵکو دەبێت زوو بەکار بهێنرێت. حەشیشە کار دەکاتە سەر کۆئەندامی دەماریی ناوەندی (چـەقـی) ئـەگـەر یـەکـێك بـیـکـێشێت ئـەوە لـەپـێشدا دەورووژێـنـێـت ئـەوجـا دەبـزرکـێـنـێت واتـە ورێـنـە (Hallucination) (هلوسة) دەکات، ئەوجا هەست بەچالاکی و لەش سووکی دەکات. دوای ئەوە خەوی



لـێ دەکـەوێت و خـەو دەبـینـێت و تـووشی شکستـی ژیری (Mentol depression) (هبوط في القوى العقلية) دەبێت، دەشێت ئەم مادە سڕکەرە ببێتە هۆی مردنی حەشیشەکێشەکە، چونکی کار دەکاتە سەر لێدانی دڵی. لە مەیدانی پزیشکیدا بـەشێوەی دەرمـانـی ئـارامـدەر (مسکـن sedativ) بەکار دەهێنرێت. مـادە کـاریـگـەرەکـە لـەنـاو گـوڵ و گـەڵاکـانـی حـەشیشەدا هـەیـە. بـۆ مـەبـەستـی بـەکـارهـێنـانـی حـەشیشە بـەشێوەی مـادەیـەکـی سڕکـەر واتـە دەرمـان، گـەڵا و سەرگـوڵـەکـانـی و لاسك و بـەرەکـەی وشك دەکـرێنـەوە، (سەرگـوڵـەکـان هـەر لـە رووەکـە مـێیـەکـانـەوە وەردەگیرێن)، ئەوجا دەهاڕدرێن و لە بێژینگ دەدرێن و پوختەکەی دەرمانی لێ دەردەهێنرێت، سەرگۆزەرەکەی (کەپەك = نخالة) جاران لە میسر پێی دەگوترا (سکاك). بەڵام بۆ مەبەستی کێشان، گەڵاکەی بەدەست دەپروێنرێت، هەتاوەکو زەمقەکەی لێ دێتە دەرەوە، ئەوجا بە مادەی (ئیثەر) دەسازێنرێت و حەشیشەخۆرەکان(حشاش Cannabist) دەیخۆن، یان وەکو چێشت دەیکوڵێنن و هاڵاوەکەی بەلووت هەڵدەمژن. حەشیشەی کوڵێنراو عەرەبە کۆنەکان ناوی دەرمانی زمرووتی (العقار الزمردي)یان لێ نابوو. ئەم ناوە لە چیرۆکەکەی نووسەری گەورە ئەسکەندەر دیماسدا هاتووە کە ناوی (مونت کریسۆ) بووە و ئالۆدەی حەشیشە بووە.

ئەنجامە خراپەکانی حەشیشەکێشان:

حەشیشەکێش وەکو پەپوولەیەك – پەروانەیەك وایە خۆی بۆ رووناکیی ئاگر دەکوتێت و لە ئەنجامدا پێی دەسووتێت، کەوا بوو بەکاری خەیاڵاتی خۆی بۆ مردن دەگەرێت، دەڵێن حەشیشەکێش (بەنگکێش) چەند جگەرەیەکی لێ دەکێشێت، لەپێشدا هەست بە پتریوونی چالاکیی لەش دەکات و دڵی خۆش دەبێت و شا بە سەپانی خۆی نازانێت، چاوی بە هەر شتێك بکەوێت پێکەنینی پێی دێت، ئەگەر لەو کاتەدا پێی بڵێیت ئێستا دایکت مرد، دەست دەکات بە قاقای پێکەنین، زۆرجاریش دەداتە چەنەبازی و وا دەزانێت باڵی گرتووە، لەپاڵ ئەو کەیف و زەوقەشدا هەست بەگەشەکردنی هێزی بیر و لەش دەکات و هەموو کارێکی قورسی لا سووك دەبێت. دەڵێن گوایە ئەو کچانەی کە لە تیپی مۆسیقا و ئەوانەی کە لە بارەکاندا نیش دەکەن حەشیشەیان دەدەنێ بۆ ئەوەی بەپێی ئارەزووی خاوەنی ئەو شوێنانە، هەتا دەورەکەیان تەواو دەبێت گورجوگۆڵ و رووخۆش بن، نیشەکەیان بە باشی ببەن بەرێوە. ئەو ئەندێشانەی (خیال) کە بە مێشکی بەنگکێشدا دێن هەندێك جار خۆش و هەندیك جار ناخۆشن، بەنگکێشی بەردەوام جار نا جارێك پەشێوی لە هەستیارەکانیدا (خۆشی) پەیدا دەبێت و ناتوانێ دووریی (مسافة) کات (زەمن) بە تەواوی بقەبڵێنێت، بۆ نموونە حەشیشەخانە یان (بەنگخانە = غرزة Gauza ,ganga, garza) کە لە زمانی هیندییەوە هاتووە) لێی دەبێت بە پەڵەیەکی بچووك . لەبەر ئەوە چاوی تێ دەبرێت و خۆی بە پاڵەوانێك دەزانێت کە سەیری پێشانگەیەکی بووکەشووشە دەکات. هەروەها وای بە خەیاڵدا دێت کە کات کۆتایی نییە، کاتژمێری بە رۆژێکی تەواو لێ دەروات، تەنانەت چوونی لە کورسییەکەوە بۆ

کورسییەکی تر بە رۆژێك لێی دەروات، هەروەها پشێویی لە هەستیاری بیستنیشدا پەیدا دەبێت، بۆ نموونە ئەگەر دەنکە شقارتەیەك فڕێ بدەیتە سەر زەوی لەبەردەمیدا وای بە خەیاڵدا دێت کە هەورە تریشقە رووی دابێت، ئەم ئەندێشە و خەیالانە ناو بەناو بۆی دێنەوە، دەنکە شقارتەی داگیرساویش دڵی خۆش دەکات، وەکو ئەو پەپوولانەی کە لە دەوری رووناکی دەخولێنەوە و خۆیانی پێ دەسووتێنن. پاش ماوەیەك ئەم خەیالاتانە نامێنێن خامۆشییەك دای دەگرێت، لە خامۆشیی مردن دەچێت. کێشانی بڕێکی زۆر لە حەشیشە دەبێتە هۆی لاوازییەکی گشتی لە لەشی ئەو کەسەدا وای لێ دەکات کە هەست بە ماندووبوون و حەز بە نووستن بکات. ئەنجامە خراپەکانی حەشیشە کێشان هەر ئەمانە نین، بگرە لەوەش زیاتر ئەوەیە باری ئەخلاقیشی دەهێنێتە خوارەوە و ئەو کەسە تووشی خەیالاتی خراپ دەبێت، فێری دزی و درۆزنی و پیاوکوشتن دەبێت، بێگومان ئەم کارە ناڕەوایەش بەرەو بەندیخانە یان سێدارە یان شێتخانەی دەبەن. مێژوو تۆماری کردووە کە وشەی خوێنرێژ (سفاح)، کە بە ئینگلیزی ئەساسین (Assassin) دەگرێتەوە، لە وشەی (حشاش)ی عەرەبی هاتووە.

حوشترالوك = وشترخار = حاجی = الخجي

(عاقول = شوك الجمل = (Alhagi)

عاقول Aqul، شوك الجمل Camel thorn = Shauk Al -Jamal

ناوە زانستییەکەی Alnagi-graecorum

گیایەکی تەمەن درێژە، لقی زۆر لێ دەبێتەوە لقە سەرەکییەکانی درکی پێوەیە، گەڵاکەی سادەیە، گوڵی کەمە، رەنگی گوڵەکەی سوور یان ئەرخەوانییە. یەکەم کەس کە ناوی ناوە حاجی، پسپۆڕ راوۆلف Rauwolf بوو لە ساڵی ١٥٣٧دا. هەروەها ئیبن ئەلبەریتاریش بەناوی (حاج)ەوە باسی کردووە ،گیایەکی دڕکاوییە، ڕەگەکەی زۆر بەزەویدا دەچێتە خوارەوە، لە سەرەتای بەهاردا، گەڵا دەکات، باشترین لەوەڕە بۆ وشتر و مەڕوماڵات، هەروەها وشك دەکرێتەوە، بەشێوەی سووتەمەنی بەکاردێت، ئەم رووەکە هەڵدەکەنرێت و وشك دەکرێتەوە و دەخرێتە چوارچێوەی لقی دارخورماوە و بەسەر پەنجەرەی ژووری بینای ناوچە گەرمەکاندا هەڵدەواسرێت و بە شینەیی ناوی پیادەکرێت بۆ فێنککردنەوەی هەوای ناو ژوورەکە، ئەمە لە هیندستان پێی دەگوترێت حەسیری تاتیس Tatties لە ساڵی ١٩٣٩دا، زانا بیلی(Bailey) گوتوویەتی کە ئەم رووەکە بەدەگمەن دەڕوێنرێت. لەگەڵ ئەوەشدا دەشێت کە لە شوێنێکی وشکی بەرهەتاودا بڕوێنرێت، لەبەر گوڵە مەیلەو سوورەکەی ئەم ڕووەکە بەوە باناویانگە، کە شیلەیەکی شەکرین دەردەدات (بێگومان لە ئەنجامی کونکردنی رووەکەکەوە لە لایەن مێرووەوە کە وەرزی گەرم و وشك بێت). ئەم شلەیە، بەشێوەی تۆپەڵی بچووکی مەیلەو قاوەیی وشك دەبێتەوە، پێی دەگوترێت گەزۆ (Manna).

حێل

هال= هیل= قاقلة= حبهان= خیربوا = Cardamon = Cardamom

(Amomum cardamom =Elettaria cardamomum)

ڕووەکێکی بۆنخۆشە دەڕوێنرێت یان بەشێوەیەکی کێویلە لە هیندی چینی و ئەفریقیادا دەڕوێت. وشەی

(حەبهان) بنەڕەتەکەی فارسییە و ئەمیش لە سانسکریتییەوە وەری گرتووە. بەڵام وشەی (قاقلە) بنەڕەتەکەی سامییە. چونکە لە زمانی ئاشووریدا هەیە، چەند جۆرێکی هەیە وەکو حێلی حەبەشی و حێلی بچووك یان حێلی مالابار (Lesser-cardamom) و حێلی گەورە (Malabar-car) حێلی نێر (قافية ذكرية = خيربوا) Grain of paradise = malaguetta pepper ئەمە لە ناوەڕاست و ڕۆژهەڵاتی ئەفریقیادا زۆرە، جۆرەکەی زۆریاش نییە. بۆ ماوەی چەند سەدەیەك تۆوە (دەنکە) زۆر بۆن خۆشەکانی حێل یەکێك بووە لە بەهاراتە گرینگەکانی ڕۆژهەڵات. بنەڕەتی ئەم ڕووەکە هیندستانە، لە هیندستان و سیلان (Ceylon) زۆر دەڕوێنرێت، هەرچەندە لێرەشەوە براوە بۆ ناوچە گەرمەکانی تری جیهان، بەشێکی زۆری لە ناوەڕاستی ئەمەریکادا دەڕوێنرێت، بەتایبەتی لە وڵاتی گواتیمالادا (Guatemala).
حێل گیایەکی تەمەن درێژە، نزیکەی (٦-١٢) پێ بەرز دەبێتەوە، گەڵاکەی لە شێوەی ڕمدایە (ڕمحی) درێژە و لە کالاندایە، گوڵەکەی سپییە، قەراغەکەی شین یان زەردە، لەسەر لاسکی جیاواز پەیدا دەبن. بەرەکەی لە شێوەی قوتوویەکی(کەپسولێکی) سێگۆشەدایە تۆوە بچووکەکەی ڕەنگێکی کاڵ و تامێکی خۆشی هەیە. تۆوەکەی لە بەرەکەدا دەهێڵرێتەوە هەتا کاتی بەکارهێنان، بۆ ئەوەی تامەکەی خۆش بێت، لە هەندێك باری تردا تۆوی حێلی کشتوکاڵی یان کێویلە، کاتێك کۆ دەکرێتەوە کە بەرەکە بە تەواوی پێ گەیشتبێت و لەبەر هەتاودا وشك دەبێتەوە. حێل لە دروستکردنی کاری (Curries) و کێك و ترشیات و خواردەمەنیی تردا بەکار دەهێنرێت جگە لە مەیدانی دەرمانسازی. حێل لە هیندستان دەجوورێت و خەڵکی زۆر حەزی لێ دەکەن، ڕۆنەکەی هەتا ڕادەیەك لە چێشت و شەربەت و مەیدا بەکار دەهێنرێت.

***

خاشخاش = جێلینجیك = تلیاك = خاشخاش خەوێنەر

(خشخاش أبو النوم = أبو النوم = Afyun

(Khash-khash-Abul nawm

بە ئینگلیزی Opium Poppy

White poppy

بە زمانی زانیاری (Papaver somniferum)

گیایەکی قیتی لقداری ساڵانەیە. نزیکەی (١٠٠-١٥٠سم) بەرز دەبێتەوە. گەڵاکەی شێوەی لاکێشەیی- هێلکەییە. یان درێژکۆلە - دزوولەییە یان پلپل یان قەراغ دداندارە، گەڵاکەی گەورە و تاکە، بە شێوەیەکی ئاسایی هەر ڕووەکەی (٣-٥) گوڵی پێوەیە، گوڵەکەی شینی مەیلەو سپییە، بنکەکەی ئەرخەوانی یان سپییە، بەرەکەی لە قوتوو (علبة - Capsule) دەچێت گەورەیە تیرەکەی نزیکەی ٢.٥سم دەبێت شێوەیەکی خڕی هەیە، تۆوەکەی وردە، کێشی هەزار دەنکە تۆ نزیکەی (٠.٢٥-٠.٤٥) غرام دەبێت، ڕەنگی تۆوەکەی سپی یان ڕەشە، شێوەی گورچیلەییە، ئەم ڕووەکە بە زۆری لەبەر تلیاکەکەی و تۆوەکەی دەڕوێنرێت، مێژوو وامان بۆ دەردەخات کە عەرەبەکان دەورێکی باڵایان هەبووە لە



بڵاوکردنەوەی ڕواندنی خاشخاشدا لە ئاسیادا. ئێستا هیندستان و تورکیا و ڕووسیا بە سەرچاوەی سەرەکی دادەنرێن بۆ ڕواندنی خاشخاشی خەوێنەر. هەروەها لە سنوورێکی تەسکدا لە یوگۆسلاڤیا و بولگاریا و ئەفغانستان و پاکستان و چین و یابان دەڕوێنرێت. باشترین وەرزیش بۆ خاشخاش مانگی تشرینی یەکەمە.

دروێنەی خاشخاش:

کە بەری خاشخاشەکە (کبسول) پێ دەگات، بە شێوەیەکی تایبەتی، بە چەقۆی تایبەتیی ئەوتۆ درزی تێ دەکرێت کە (٣-٤) تیغی بچووکی پێوەیە، بەشێوەیەکی، ئاسایی هەر کەپسولێك (٣-٤) جار یان (٨-١٠) جار درزی تێ دەکرێت و واز لە شیراوگەکەی (Latex) تری لێ نایەتە دەرەوە، بەزۆری لە کاتی نیوەڕۆ بەرەو پاش نیوەڕۆ درزەکەی تێ دەکرێت و واز لە شیراوگەکەی دەهێنرێت، کە بە درێژایی شەو بەسەر بەرەکەیەوە (کەپسولەکەوە) بمێنێتەوە بۆ ئەوەی بمەیێت (Coagulates) و کەمێك ڕەش دابگەڕێت، ئەوجا شیراوگەکە، سەرلەبەیانی بە ئامرازی کرێنەر (مکشطە - Earasingg knife) بەوەی کە لە کەپسولەکە دەکرێنرێت ئەوجا کە کەپسولەکە بە تەواوی پێ دەگات، تۆوەکەی لێ دەردەهێنرێت، بەوەی کە کەپسولەکان کۆ دەکرێنەوە و گێرە (درس Threshing) دەکرێن، ئەوجا تۆوەکان دەکرێنە توورەکەوە بۆ ئەوەی سوودیان لێ وەربگیرێت.

بەرهەمەکەی: بەرهەمی تلیاك (أفیون Opium) لە خاشخاشەکەوە لەسەر گەلێك کار وەستاوە، لەوانەش خاك، ئاووهەوا، وەرز، جۆری قلێشاندنی بەرەکەی، بە شێوەیەکی گشتی هەر ئەکرێك Acre لەو کێڵگەیە نزیکەی ١٢-١٦ لیبرە lb لە تلیاك دەدات.

خەربونگی ڕەش

خربق أسود = Hellebor-= Black helle bore us nigrum

بە سریانی پێی دەگوترێت (خربکنا). تۆپەڵە ئەتەمی (نسیج) زۆر لە ڕەگەکەی دەبێتەوە، لە پێی سەگ دەچێ. ڕوومەکزانی بەناوبانگ (پلیتی) ناوی ناوە پێ ڕەشە. (القدم الأسود).

خەربونگی سپی (الخربق الأبیض = Helleborus

(white helle bore = album

لە ناوچە شاخاوییەکاندا دەڕوێت. مێژووناسی سروشتی (المؤرخ الطبیعي) پلینی گوتوویەتی کە بیر و ژیری و تێگەیشتن وریا دەکاتەوە، ئەوەی کە زانراوە خەربونگ بەهەردوو جۆرەکەی بۆ چارەکردنی فێ و شێتی و ماخۆلان (ملاخولیا) بەکار هێنراوە. بەم بۆنەیەوە گرینگترین بەکارهێنانی ئەم ڕووەکە لە

پزیشکیەتیی عێراقی کۆندا باس دەکەین:



بەشێوەی دەرمانی چاو و گوێچکە و نوێنمەکی سەر و سنگ و سییەکان بەکار هێنراوە، جگە لە بەکارهێنانی بۆ پاککردنەوەی ناو دەم و گرژبوونی دەماری (تشنجات عصبية) و بە تاڵکردنەوەی جادوو (إبطال السحر). لە بەکارهێنانی ناوەوەی لەشدا هاراوەکەی لەگەڵ ناوی جۆ بۆ چارەکردنی زەردوویی و ئازاری گەدە و بەشێوەی مادەیەکی رشێنەرەوە بەکار هێنراوە. هەروەها (إبن البيطار) باسێکی تایبەتیی بۆ هەردوو جۆری خەربونگ تەرخان کردووە و تێدا گوتوویەتی کە دەبێتە هۆی رشاندنەوە و پاکژکردنەوەی گەدە. لە ژندا بەشێوەی ساف دەبێتە هۆی بەتینبوونی بێنوێژی و منداڵ لەباربردن، جگە لەوەی کە دەبێتە هۆی پشمین، ئەگەر لەگەڵ ئارد و هەنگویندا تێکەڵ بکرێت وەکو هەویر بشێلێرێت دەبێتە دەرمانی مشك. زۆر خواردنی دەبێتە هۆی کوشتنی مرۆڤ. (جالینۆس) گوتوویەتی کە هەردوو جۆرەکەی خەربونگ بۆ چارەکردنی بەڵەکی و کەچەڵی و گەڕیی خورروو بەکار دێت، رەشەکەیان توونترە وەك لە سپییەکەی، بەڵام سپییەکەی تاڵترە، (دیسقوریدوس) گوتوویەتی کە خەربونگی رەش لە چارەکردنی فێ و ماخۆلان و شێتی و ئازاری جومگە و ئیفلیجیدا بەکار دێت، جگە لەوەی کە دەبێتە هۆی بەتینکردنی بێنوێژی و کوشتنی کۆرپەلە، ئەگەر بخرێتە گوێچکەوە و بۆ ماوەی دوو سێ رۆژ بهێڵرێتەوە، بۆ چارەکردنی گوێگرانی باشە. ئەگەر لەگەڵ سرکەدا بەکار بهێنرێت بۆ چارەکردنی بەڵەکیی کەچەڵی و گەڕیی بریناوی باشە، ئەگەر لەگەڵ سرکەدا بکوڵێنرێت و لە دەم وەربدرێت (مضمضة) بۆ دڵ ئێشە باشە. خەربونگی رەش پێشی دەگوترێت Christmas rose.

خەرتەلەی رەش



(خردل أسود = Black mustard = Irue mustard)

ناوە زانستییەکەی (Brassica - nigra)

لە هیندستاندا خەرتەلەی رەش وەکو بەهارات لە خواردەمەنی و ترشیاتدا بەکار دێت. لە ئەوروپادا لە دروستکردنی سابوون و رۆنی چەورکردندا، گریس (زيت التشحيم = Lubricant) بەکار دێت. ئەو رۆنەی کە لە تۆوەکەی دەردەهێنرێت بە رێژەی (٠.٧ - ١.٧٪)، وروژێنەرێکی (مهيج = Irritant) بەتینە، چونکە توانای پەرشەوەبوون و گوزەرکردنی هەیە بە لەشدا. دەبێتە هۆی پەیداکردنی بلۆق (نفطة bilster) لەسەر بەشە تەنکەکان

و پەردەی چڵمینی (Mucous) لەش. لە مەیانی دەرمانسازیدا ڕۆنی خەرتەل بۆ چارەکردنی نەخۆشیی سینە پاڵوو (ذات الحنب Pleu rsy) و سووتانەوەی سی (ذات الرئة (pneuomonia) بەکار دێت.

خەلەنج

(Erica = heath = خلنج)

ناوە زانستییەکەی Erica vulgaris

گیایەکی دوو لەتکەییە، لە کۆمەڵەی ترێ ورچانەیە، ٣٠-٦٠ سم بەرز دەبێتەوە، لقەکانی ڕەقن، گەڵاکەی بچووك و هەردەم سەوزە، یەك یەکتری دادەپۆشێت، گوڵەکەی بچووك و سپییە بەدەگمەنیش سپییە، بەشە پزیشکییەکەی بریتییە لە لقە گوڵدارەکانی یان هەر گوڵەکانی. مادەی کاریگەر تێیدا بریتییە لە مادەیەکی نیمچە قڵیەیی فلاڤۆن گلایکۆساید (Flavon glykoside) و مادەی دەباخکەر و کەمێك ئەربۆتین (Arbutin) کە دەبنە هۆی میزهێکردن و دامرکاندنەوە.

بەکارهێنانی: چاییەکەی بۆ چارەکردنی سووتانەوەی میزڵدان، بە تایبەتی لە کاتی ئەستووربوونی پرۆستات لە پیاوی پیردا، هەروەها بۆ دامرکاندنەوەی پشێویی دەماری و چارەکردنی خەو زڕان، چاییەکەش بەمجۆرە دروست دەکرێت: چنگێك لە گیاکە دەکرێتە لیترێك ئاوەوە و دەکوڵێنرێت هەتا نزیکەی چارەکێکی لێ دەبێتەوە هەڵم، ڕۆژی دوو جار فنجانێکی لێ دەخورێتەوە.

خەنە

(الحناء= تمر حنا Henna)

ناوە زانستییەکەی lawsonia inermis)

ڕووەکێکە لە کۆمەڵەی خەنە، لە ئەنجامی تاقیکردنەوە لەسەر گەڵای خەنە، دەرکەوتووە کە دوو مادەی کاریگەری تێدایە، یەکێکیان دڵ وریا دەکاتەوە، ئەوی تریان ماسوولکە خاو (إرتخاء) دەکاتەوە، ئەمەش دەبێتە هۆی فراوانکردنی بۆرییەکانی خوێن و هێنانە خوارەوەی پەستانی خوێن، ئەو مادەی کە دەبێتە هۆی فراوانکردنی بۆرییەکانی خوێن بەشێوەی بلووریی (کریستاڵ) ڕەنگاوڕەنگ جیا کراوەتەوە، پلەی شلەوەبوونەکەی (أنصهار) (١٩٢) پلەیە. پێی دەگوترێت (لاوزوت). هەندێك لە پسپۆڕەکان مادەی لاوزوتی خەنەیان لەسەر سەگ تاقی کردووەتەوە، کە تەماشایان کردووە پەستانی خوێنەکەی هاتووەتە خوارەوە و قەبارەی ڕیخۆڵەی پتربووە. ئەوەی شایانی باسە کە عیراقی و میسری و هیندییەکان لە کۆندا خەنەیان بۆ مەبەستی پزیشکی و ڕەنگکردنی جلوبەرگ و لەشیان و لە بۆنە «مناسبة» ئاینییەکاندا بەکار هێناوە. پزیشکی عەرەبی ئیبن سینا لە کتێبەکەیدا کە بەناوی (القانون)ەوە بووە، باسی خەنەی کردووە و یەکەم کەس بووە ناوی ناوە: (الحناء) هیندییەکان پێی دەڵێن (میهودی). داود الأنطاکی لە تەسکەرەکەیدا (تذکرة) گوتوویەتی: خەنە چارەیەکی باشە بۆ نەخۆشییەکانی جگەر و سپڵ و ڕێبازەکانی میز و نەخۆشیی گولی (جذام) و نەخۆشییە درێژخایەنەکانی پێست و سەرئێشەی بە تین.

دەوەنێکی یەك ساڵە یان تەمەن درێژە، هەندێك جار سێ ساڵ یان دە ساڵ لە زەوییەکەدا دەمێنێتەوە،

ڕەگەکەی مێخییە بە ناخی زەویدا دەچێتە خوارەوە، قەدەکەی قیت و لقدارە، لقەکانی سەوزن، دوای پێگەیشتن، قاوەیی هەڵدەگرێت. گەڵاکەی ساکارە لە گەڵای زەیتوون دەچێت و شێوەکەی لە پێست دەچێت. دوو دوو بەرامبەر بەیەك دەوەستن، لەسەر لقەکە. گەڵاکانی مادەیەکی ڕەنگاوڕەنگیان تێدایە. گوڵەکەی بەشێوەی شکۆفەیە (نورة)، سپی و بچووك و بۆنخۆشە، بەرەکەی لە شێوەی قوتوویەکی بچووکدایە، تۆوی شێوە قووچەکی تێدایە، ئەو بەشەی کە بەکار دەهێنرێت بریتییە لە گەڵاکانی.

بنەڕەتەکەی: خەنە لە ڕووەکەکانی ناوچە گەرمەکانە (ئیستوائییەکان). لەوە دەچێت کە بنەڕەتەکەی ئەمەریکای باشووری یان ئێران یان هیندستان بێت. بەڵام ئیستا لە باکوری ئەفریقیا و میسر و ئاسیا و ئوسترالیاشدا دەڕوێنرێت، لە کاغەزی تەرکە (بردی) کۆنەکاندا باسی کراوە و نووسراوە کە فیرعەونەکان خەنەیان لە بۆنە (مراسیم) ئاینییەکانیدا و لە ڕەنگکردنی مۆمیاکاندا بەکار هێناوە. مادەی کاریگەر تێیدا واتە لە گەڵا و لقە ناسکەکاندا بریتییە لە مادەیەکی ڕەنگاوڕەنگ، پێی دەگوترێت لاوسۆن (Lawsone) کە مادەیەکی بۆیەی ڕووەکیی جێگیرە. هەروەها مادەی چەوری و ڕێسینی و تانینی (Hennalannin) تێدایە، گوڵە خەنە ڕۆنێکی پەرشەوەبووی تێدایە، بۆنێکی خۆش و تیژی هەیە. گەڵاکانی وشك دەکرێنەوە و دەهاڕێن. بەم شێوەیە لە توورەکەدا دەفرۆشرێن.

بەکارهێنانی:

هاڕاوەی گەڵای خەنە بەشێوەی هەویر دەست و پێ و قژی پێ سوور دەکرێت (خەنەبەندان). هەروەها ئەو مادە ڕەنگینەی کە لە گەڵاکەی پوخت دەکرێت، بۆ بۆیەکردنی پێست و قوماش بەکاردێت، چونکە بە بۆیەکی جێگیر دادەنرێت، لە لایەنی پزیشکیەتییەوە هەویرەکەی بۆ چارەکردنی نەخۆشیی پێست و کەڕوو (فطري) بە تایبەتی سووتانەوەی نێوان پەنجەکانی پێ لە ئەنجامی کەڕووەوە، تۆزی (هاڕدراوەی) خەنەش بۆ ساڕێژکردنی برین، چونکە مادەی تانینی خەنە گیرکەری تێدایە، جگە لەوەش کە پاکژکەرەوەیە (مطهر) و بۆ چارەکردنی سەرئێشە و هەویرەکەی دەگیرێتە ناوچەوان. بەمەدا بۆمان دەردەکەوێت کە خەنە لە ناو دەرمانەکانی تری ئارایشدا لەسەر تەختی پاشایی دانیشتووە.

خەیار= ئاروو

(خەیار Cucumber)

ناوە زانستییەکەی Cucumis-sativus



گیایەکی ساڵانەیە، لە بنەڕەتدا لە هیندستانەوە هاتووە، گوڵەکەی تاك ڕەگەزە، لە کۆنەوە زانراوە، چەند جۆرێکی هەیە، لەگەڵ کاهو و تەماتە دەکرێت بە زەڵاتە. هەروەها دەشکرێتە ترشیاتەوە، لە بەهاردا بە تۆ دەچێنرێت و لە مانگی تەمووزدا بەرەکەی پێ دەگات. خەیار بۆ هێمنکردنەوەی لەش باشە، هەروەها فێنکیش دەدات بە لەش. لە مەڵحەم و مادەی ئارایشتدا بەکار دێت. خەیار ئاوی زۆری تیادایە، جگە لە

کەمێك ڤیتامین (A) و ڤیتامین (C)، بەڵام مادەی خۆراکیی زۆر تیادایە، لەبەر ئەوە بۆ چارەکردنی قەڵەوی باشە، ئەو کەسە پێی تێر دەبێت بێ ئەوەی چەوری لە لەشیدا کۆ بێتەوە. بەرەکەی گەورە و درێژکۆڵەیە.

خەیار چەمەر

خیار شنبر = خروب هندي = قثاء الهند قصب الفلوس = سنا ذهبي = Cassia fistula

سەنای زێڕین = کاسیای ڕەوانی = Golden shower senna = purging cassia)

درەختی سجوقی لوولەیی = pudding-pipe tree

درەختێکە نزیکەی (١٠-٢٠) مەتر بەرز دەبێتەوە، لقی بڵاوی هەیە، چڵەکانی (أملود Twig) ساق و بێ موون، لاسکی گەڵاکەی نزیکەی (٥-٨) سم درێژ دەبێت، بێ مووە یان کەمێك مووداره، لاسکی گوڵەکەی نزیکەی (١٢-٢٠) سم دەبێت. گەڵاکەی لە (٣-٨) جووت پەلك پێك هاتووە. پەلکەکەی شێوەیەکی هێلکەیی هەیە، گوڵەکەی بەشێوەی هێشووێکی شۆڕە، لە گەڵێك گوڵ پێکهاتووە بە شێوەی تاك تاکە یان هەر (٢-٣) یەکیان پێکەوە گوڵەکەی زەردێکی کاڵە، لاسکەکەی بێ مووە، قنچکی گەڵاکەی نزیکەی (٤-١٠) ملم دەبێت، بەر لە پشکووتنی خونچەکەی (Bud) دەکەوێت. بەرەکەی لە بەری پاقلە دەچێت (سنفة = قرنة pods) لە شێوەی لوولە دایە، ئەمسەر و ئەوسەرەکەی باریکن، زۆر ڕەقە، سافە و داخراوە، ڕەنگەکەی ڕەشە، تۆوەکەی شێوەی هێلکەیی و ڕەنگی قاوەیی بریسکەدار و قۆپاوە. ئەم ڕووەکە بەدەگمەن لە ناوچە بیابانەکانی باشووری عێراقدا دەڕوێنرێت لە بەرزایی (٥-١٠) مەتردا لە ڕووی دەریاوە. لە مانگی تەمووزدا گوڵ دەکات و لە نێوان مانگی ئەیلول و تشرینی یەکەمدا بەر دەگرێت. بە زۆری بەرە وشکەوەبووەکەی هەتا هاوینی داهاتوو، بەسەر درەختەکەوە دەمێنێتەوە. خەیار چەمەر لە میسر و عەرەبی سعوودی و باشووری ئێران و هیندستان و بورما و سیلان و چین و مالیزیا و پۆلینزیا و ئەفریقیای ئیستوائیدا دەڕوێنرێت، بەڵام بنەڕەتەکەی ڕۆژهەڵاتی ئاسیایە (لە ناوەڕاستی هیمالایاوە بەرەو دوورگەکانی مەلایۆ)، کرۆکی (لب pulp) نێوان تۆوەکانی مادەیەکی ڕەوانکەرە، واتە بەری خەیار چەمەری بازرگانی بۆ مەبەستی پزیشکی لەمێژەوە زانراوە.

ئیبن ئەلبەیتار (Ibnal-Baitar) لە ژێر ئەم ناوانەدا باسی ئەم ڕووەکەی کردووە:

خرنوب هندی (kharnub hindi) بە ئینگلیزی (Indian carob)

قثاء هندي (Qitha hindi)

بە ئینگلیزی (Indian cucumber)

شنبار هندي (Shinbar hindi)

پسپۆڕ بێلی (Bali ١٩٤٦) لەگەڵ پسپۆڕ (گیست١٩٣٢)دا لەسەر ئەوە ڕێك کەوتوون کە ئەم درەختە جوانە ڕازاوەیە ناتوانێت بەرگەی تینی زستانی بەغدا بگرێت، لەگەڵ ئەوەشدا دەشێت لە باشووردا بەتایبەتی لەو شوێنانەدا کە پەرژینی باشیان بە دەورەوەیە، بڕوێت، نموونەیەکی جوان لەم درەختەدا بە درێژیی١٠مەتر و تەمەنێکی٢٠ ساڵەیی لە باخچەکانی کەناری ڕووباری عەبادان (Abadan)

بەدیوی ئێراندا لەسەر دەریای عەرەب ، خوار بەسرە هەیە، لەوێ بە فارسی پێی دەڵێن فلسی عەبادان Abadan Fulus وەکو درەختێکی رازاندنەوە بە هێشووە گوڵە زەردە کاڵەکەیەوە. لە سەرەتای هاویندا درەخت نییە شان بدات لە شانی. هەروەها لە هیندستان لە قەراغی جادەکان و باخچەکاندا دەروێنرێت.

خڕنووک = ئەستری

(ینبوت = خرنوب = شیشلان = شوك)

بە ئینگلیزی prosopis =Carob)

Astri=Khirnuk

ناوە زانیارییەکەی (Ceratonia siliqua=prosopis-stephaniana)

دەوەنێکی پەرش و بڵاوە،٣٠-٣٠٠سم بەرز دەبێتەوە، ڕووەکێکی دارایی (مخشوشب) تەمەن درێژی درکاویی رەگ درێژە ، لە کۆمەڵەی پاقلەمەنییە، لە هەندێك زەویوزاری کشتوکاڵیدا دەروێت، بە زەحمەت دەردەکێشرێت، گەڵاکەی لە شێوەی پەڕدایە بەرەکەی (علبة = pod)چەماوە و ڕەق و داخراوە، کرۆکی نەرم لە نێوان تۆوەکانیدا هەیە ، تۆوەکەی رەقە، دەوەنێکی لق پەرشوبڵاوە، لقی زۆرە، توێکڵی لقەکەی خۆڵەمێشیی مەیلەو سپییە، پەلکی گەڵاکەی مووداره، رەنگی پەڕەی گوڵەکەی لە رەنگی شیر دەچێت، رەنگی ئەندامی نێرینەی گوڵەکەی زەردە، ڕەنگی بەرەکەی مەیلەو پەمەییە، کورت و خڕنە، رەنگی تۆوەکەی مەیلەو قاوەییە. لە شیو و دۆڵی نێوان چیاکاندا، لەناو کێڵگەکاندا، یان زەوییە لماوییەکانی قەدپاڵی گردەکان و شوێنی شێداری زووزگەکان و لە دەوروپشتی بیرەکان و بە درێژایی رۆخی چەم و جۆگەکاندا لە زەوی قوڕ و لیتەدا، لە بەرزایی ١٥٠٠م دەروێت. بۆ نموونە لە زاخۆوە تا سمێل و ئەتروش (Simel, Zakho, Atrush) و حەریر Harir و ڕواندز Rowandus و ئەربیل Arbil و ئاڵتون کوپری Altun kopri و کەرکوك Kirkuk، جەلەولا Jalaula و خانەقین khanaquine بەرچاو دەکەوێ.
لە دەرەوەی وڵاتدا لە: سووریا، لوبنان، فەلەستین، ئوردن، میسر، قەفقاس، ئێران، بەحرێن، کوێت، ئەفغانستان و باکوری ئەفریقیا (لیبیا). ناوی عەرەبیی (خروب) بەرامبەر (Carob) ئینگلیزی دانراوە.
کرۆکە ناوکدارەکەی بەری خڕنووك دەخورێت، هەرچەندە خۆشیش نییە، بەرەکەی لەلایەن ئاژەڵەوە دەخورێت، گوایە بەرەکەی لەلایەن مرۆڤە هەژارەکانەوە لە کاتی قاتوقڕیدا خوراوە. پسپۆر ئەچیسۆن (Aitchison) لە ١٨٨٨دا گوتوویەتی: بەرەکەی لە ئەفغانستان بۆ پێستە دەباغکردن بەکار هێنراوە، لەوێ بەرەکەی چنراوەتەوە و نێردراوە بۆ دەرەوە. پسپۆر (بۆبروڤ bobrov) لە ساڵی ١٩٤٥دا گوتوویەتی: کە ڕەگی ئەم ڕووەکە مادەی تانینی تێدایە و بۆ دەباغکردن باشە. ڕەگەکەی نزیکە (٥م) بەناخی زەویدا دەچێتە خوارەوە لە هەندێك ناوچەدا لق و گەڵاکانی دەبڕنەوە و بۆ سووتاندن بەکاری دەهێنن. هەروەها ئاژەڵ بەرەکەی دەخوات. تۆوەکەی لە دەسپێکردنی بارانی زستاندا دەروێتەوە.
خڕنووك گیایەکی درکاویی تەمەن درێژە، لە کۆمەڵەی پاقلەمەنییەکانە. ئاژاڵ گەڵا و بەرەکەی دەخوات. بەرەکەی لەبەری پاقلە دەچێت ، بەڵام کورتە. لە هەندێك وڵاتدا دەیهاڕن و نانی لێ دروست دەکەن، چونکە ٥٠٪ شەکری تێدایە ، لەگەڵ زەمقێکی بەهادار پێی دەگوترێت (تراجاسول). لە پزیشکیەتیی میللیی کۆندا هەندێك لە حەکیمەکانی وەکو ئیبن سینا گوتوویەتی (باشترین جۆری خڕنووك، شامییە

مادەیەکی گیرکەرە. هەروەها ئەلرازی گوتوویانە ئەگەر بەری خرنووکی کاڵ قایم لە بالووکە بخرێت لای دەبات . هەروەها (صاحب المرشد) گوتوویەتی (ئەگەر بەرەکەی بە ناشتا بخورێت دەبێتە هۆی قەبزی. بەڵام ئەگەر بهاردرێت و لە ئاودا بخووسێنرێت و بکرێت بە دۆشاو دەبێتە هۆی رەوانی، کەوابوو بەرە وشکەکەی دەبێتە هۆی قەبزی، بەڵام گەدە بەهێز دەکات و دۆشاوەکەشی دەبێتە هۆی رەوانی و چالاککردنی دەردانی زراو. جاران بۆ سنگ ئێشە و پەتا بەکار دەهێنرا، قاوەشی لێ دروست دەکرێت، بەڵام لە پزیشکیەتیی میللیی نوێدا: دۆشاوێکی رەش لە بەری خرنووك دروست دەکرێت لەگەڵ راشی (طحينة) دەخورێت . لەبەرئەوەی شەکر و خوێی کانزاییی تێدایە چارەیەکی باشە بۆ چەند نەخۆشیی وەکو: وەستاندنی سکچوونی منداڵان. بەڵام ئەگەر گەورە زۆری لێ بخوات ، دەبێتە هۆی قەبزی و چارەکردنی زەحیری. تۆی خرنووك زۆر رەق و قۆقزە، قاوەییە، دەڵێن کە جاران بەشێوەی کارات (قیراط) بۆ کێشانی بەردە بەنرخەکانی وەکو ئەڵماس بەکاریان هێناوە.

خورما (التمر = البلح)

ناوە زانستییەکەی Phoenix dactylifera



بەری دارخورما، لە ناوچە بیابانەکاندا دەروێت، وەکو لە ئەفریقیا و سعوودیە و عێراق.. جاران خۆراکی سەرەکیی عەرەبەکان بوو. دارخورما پێویستی بە ئاوهەوایەکی گەرم و ئاودێرییەکی باش هەیە.

خوێنی دوو براکە

(دم الأخوين =إيدع = دم التين = (Dragon blood)

ناوە زانستییەکەی Dracaena cinnabari Dracaena draco)



ئەم درەختە بە زۆری لەسەر لووتکەی چیاکانی دوورگەی سۆکۆترە Socotra دەروێت، بە تایبەتی لە شاری (مۆمی)، لە بەرزاییی (٥٠٠) مەتر لە رووی دەریاوە. درەختەکە (٣) مەتر زیاتر دەبێتەوە، قەدەکەی ئەستوورە، لقی زۆری لێ دەبێتەوە، گەڵاکانی لە شێوەی شیر (سیف)دان، وان بە کۆتاییی لقەکانەوە، بەمجۆرە دیمەنی درەختەکە لە چەتر دەچێت، خوێنی دووبراکە برێتییە لە مادەیەکی رێسینی سوور لە قەدی درەختەکە و لقەکانیەوە دەردەدرێت، سێ پلەی هەیە: پلەی یەکەم رێسینەکەی بە قەبارەی نقێم (فصوص) دەبێت لەسەر لقەکانی پەیدا دەبێت. پلەی دووەم رێسینەکە بە شێوەی

تۆپەڵی گەورە لەسەر قەدەکە پەیدا دەبێت . پلەی سێیەم: ڕێسینەکە لەگەڵ توێکڵی قەدەکەدا تێکەڵ بووە. ئەم ڕێسینە دوای ئەوەی کە وشك دەبێتەوە لە مانگەکانی هاویندا، بە کڕاندن و بە چەقۆی تیژ لەو چاڵانەوە دەردەهێنرێت ، کە لەوەو پێش لە قەدی درەختەکەدا دروست کراون، بۆ ئەوەی ڕێسینەکەیان تێدا کۆ ببێتەوە، بەڵام ڕێسینی لقەکان هەر بەدەست کۆ دەکرێتەوە. خەڵکی سوقوترە، خوێنی دوو براکە لە چارەکردنی ژانەسکدا (مغص) بەکار دێنن، ئەویش بەوەی کە کەوچك و نیوێك لە هاڕاوەی ئەم ڕێسینە لە پەرداخێك ئاودا دەتوێننەوە، هەروەها کەمێکی لێ دەکەنە کلەوە بۆ چاو ڕشتن، دیوی دەرەوەی دیواری خانووەکانیانی پێ ڕەنگ دەکەن. جگە لەوەی کە خوێنی دوو براکە لە دروستکردنی دەرمانی ددان و وەرنیشدا بەکار دێت.

***

دارەنان

(شجرة الخبز = جاكية = Jack tree= bread tree

ناوە زانستییەکەی Artocarpuss

ئەو درەختەی کە نان دەگرێت.

دوورگەی تاهیتی بەدرەختێك بەناوبانگە پێی دەگوترێت دارەنان (شجرة الخبز)، وەکو ئەو نانەی هەموو ڕۆژێك لەگەڵ ژەمی خواردندا دەیخۆین، بەرەکەی حازر بەدەستە بۆ خواردن، وەکو ئەو کولێرە گەورە گەورانەی کە لە تەنوورەوە دەهێنرێتە دەرەوە. ئەمەش مانای ئەوەیە کە خەڵکی تاهیتی هەموو ڕۆژێك نانیان بە خۆڕایی و بە ڕاحەیەکی زۆر بەدەست دەکەوێت، کەوابوو پێویستییان بە گەنم و دروێنە و گێرە و هاڕین و هەویر شێلان و برژاندنی نییە، تەنیا ئەوەیە کە بەرەکەی بە دەست لە لقەکانی دەکەنەوە. کاتی خۆی حکوومەتی بەریتانیا (کابتن بلای)ی ڕاسپارد کە هەزار شەتڵ لەم درەختە ببات بۆ دوورگەکانی هیندی ڕۆژئاوا (بەتایبەتی دوورگەی جامایکا) بۆ ڕواندنیان.

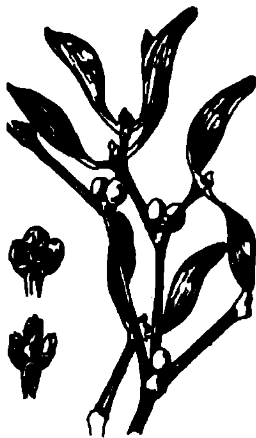
دارەنان دوو جۆری هەیە:

جۆرێکی بەرەکەی بەقەدەر سەری زەلامێك دەبێت، کرۆکەکەی نیشاستەی تێدایە و وەکو نان دەخورێت، ئەوی تریان کرۆکێکی شەکرینی زەردی هەیە دەخورێت، ڕەنگێکی زەردی مەیلەو سوور لە تەختەکەی دەردەهێنرێت. بنەڕەتی ئەم درەختە باشووری ڕۆژهەڵاتی ئاسیایە، بەڵام ئێستا زۆر لە ناوچە ئیستوائییەکاندا دەڕوێنرێت، نزیکەی (١٧) مەتر بەرز دەبێتەوە. درەختەکە گوڵی نێر و مێی بە جیا لەسەرە، گوڵە مێیەکەی گەشە دەکات هەتا وای لێ دێت لە تۆو دەچێت و بەرێکی گەورەی ئاوێتەی لێ پەیدا دەبێت، هەندێك جار تیرەکەی دەگاتە (١٥) سم. ڕەنگەکەی زەردی مەیلەو سەوزە، کرۆکێکی سپی هەیە لە ئارد دەچێت، ڕاستەوخۆ دەخورێت، یان دەبرژێنرێت و دەکرێت بە نان. جۆرە ڕووەکێکی تر هەیە نزیکە بەمە ناوە زانستییەکەی (Atrocarpus integrifolia)یە. بەرەکەی لەوەی پێشوو دەچێت، بەڵام زۆر گەورەترە، هەندێك جار درێژییەکەی دەگاتە زیاتر لە مەترێك، ئەمیش بنەڕەتەکەی ڕۆژهەڵاتی ئاسیایە.

دەموكانە = دمكانە

(دبق= هدال= Mistletoe)

ناوە زانستييەكەى Viscum album



گيايەكى مشەخۆرى هەردەم سەوزە، لەسەر لقى زۆر لە درەختە بەردارەكان دەژى، ناوگەكەيان دەمژێت، بە تايبەتى لەسەر درەختى سێو و بەڕوو. بەسەريەكەوە خڕۆكێك واتە تۆپێك دروست دەكات. تيرەكەى (٢٥-٦٠سم) دەبێت، لقەكەى سەوز يان قاوەييە، گەڵاكەى تەسك و درێژە، شێوەكەى لە پێست دەچێت، رەنگەكەى زەردى مەيلەو سەوزە ، بەرەكەى خڕ و بچووك و سپييە، لە ميوەى هەنگ دەچێت. لە مانگى مارتدا لە گۆشە لقەكاندا پەيدا دەبێت، لە وڵاتى شام و ئينگلتەرە و باكورى ئاسيا و چين و يابان زۆرە. بەشە پزيشكييەكەى بريتييە لە لقە تازەكانى بە گەڵاوە. لە مانگى كانوونى دووەم و شوباتدا، لە زستاندا، ئەمە وشك دەكرێتەوە. كەمێك بۆنخۆشە، تامێكى تاڵى هەيە ، مادەى كاريگەر تيايدا مادەيەكى ژەهرينە وەكو ڤيسكۆ تۆكسين (Visco toxin) و ئەسيتيك كۆلين و مادەى كۆلين (colin)، پەستانى خوێن كەم دەكەنەوە، لە كاتى رەقبوونى بۆرييە خوێنبەرەكاندا و خوێنهژان دەوەستێنن و ناهێڵن خانەكانى نەخۆشيى شيرپەنجە (سرطان). گەشە بكەن.

بەكارهێنانى:

أ- لە ديوى دەرەوە: زۆر لە پزيشكە كۆنەكان دەڵێن كە نوێنەكى تێكەڵاو لە بەشى يەكسان لە دەموكانە و زەمق و مێوى هەنگوين دوومەڵ چاك دەكاتەوە، گەرچى ئەو دوومەڵە هى شيرپەنجەش بێت. لە پزيشكيەتيى نوێدا سەلمێنراوە كە هەندێك لەو دەرمانانەى كە لە دەموكانە دەردەهێنرێن ئەگەر بە دەرزى بدرێن لەژێر پێست گەشەى خانە شيرپەنجەييەكان دەوەستێنن و تەمەنى نەخۆشەكە درێژ دەكەنەوە. ئێستا ئەم دەرمانانە رۆڵێك (دور) دەبينن لە چارەكردنى شيرپەنجە و دوومەڵە پيسەكاندا و خۆپاراستن لێيان. ئەگەر دەموكانە بكرێتە گەرماوێكەوە كە دەموكانەى تێ كرابێت، قاچ و دەستى قلێشاوى تێ بخرێت، پێستەكەى نەرم دەكاتەوە و قلێشاوييەكە ناهێڵێت، هەروەها بۆ چارەكردنى پەنجە كە لەسەرمادا بيبەستێت (تثليج).

ب- لە ديوى ناوەوە: خووساوى دەموكانەى سارد بۆ چارەكردنى رەقبوونى خوێنبەرەكان و هێنانە خوارەوەى پەستانى خوێن و لابردنى ئەو لێپيسكردنانەى كە لێيان دەوەشێتەوە (سەرگێژە، سەرئێشە، خەوزڕان) دەخورێتەوە، هەروەها بۆ لابردنى هەمان ئەم نيشانانە لە كاتى تەمەنى نائومێديى ئافرەتدا (ئاخۆ مەبەستى لەوە، هيوا برانە لە ژيان يان لە منداڵبوون نازانم تۆ بڵێى وشەيەكى تر نەبێت). جگە لەوەى كە ئەم خووساوەيە خوێنهژانى ناوەوەى كۆئەندامى هەناسە و هەرس دەوەستێنێت، هەرچييەك بێت هۆيەكەى (كولك = قرحة = يان گرانەتا يان زەحيرى...)

خوێنهژان لە منداڵدان و لووتهژان (رعاف) بەوەی کە ناوی خووساوە ساردەکەی لە لووتەوە هەڵبمژن. پزیشکە کۆنەکان وایان راسپاردوە کە بەکارهێنانی هاراوەی دەموکانە (چارەکە کەوچکێکی بچووك رۆژی سێ جار) بۆ چارەکردنی نەزۆکیی ژنان باشە. خووساوە ساردەکەش بەمجۆرە ئامادە دەکرێت: (١-٢) کەوچکی بچووك دەموکانە بۆ هەر (٣) فنجان لە ناوی سارد، ئەمە دوای (٦) سەعات دەپاڵێورێت و بە ساردی دەخورێتەوە. (١٠) گرام لە گەڵای دەموکانە دەکرێتە (٢٠٠) گرام ئاوەوە، ئەمە لە رۆژێکدا بۆ چارەکردنی فێی (گەشکە) (صرع) منداڵان دەخورێتەوە. جگە لەوەی کە دەموکانە لەبەرئەوەی لینجە بۆ رووکردنی چۆڵەکە و چەورکردنی تەڵەی مێرووگرتن بەکار دێت.

دەوەن یان درەختێکە گەڵاکەی لە گەڵای دار بەڕوو (بلوط = بهش) دەچێت، لەناو جەنگەڵ و دارستاندا دەڕوێت، هەندێك جار بەرزییەکەی دەگاتە (٨) مەتر، گەڵاکەی هەردەم سەوز و رەق و قەراغ ددانداره، نووکەکەی لە درك دەچێت، گوڵەکەی بەشێوەی کۆمەڵە، بچووك، سپی، چوارگۆشەیە، لە نزیك بنی گەڵاکانەوە دەردێت، بەرەکەی لە ترێ دەچێت، یەك دەنك تۆوی تیادایە، رەنگەکەی شیلانی (مرجانی)یە و ژەهرینە، بەشە پزیشکییەکەی گەڵاکانی بەتایبەتی لە مانگی ئایار و حوزەیراندا مادەی کاریگەر تیایدا بریتییە لە مادەی تاڵ و مێز پێکەرە.

بەکارهێنانی: چاییەکەی بۆ چارەکردنی سووتانەوەی پەردەی سپی (غشاء البلور) کە لە کاتی هەناسەداندا دەبێتە هۆی ئێش و ئازار و خیزەی سنگ، هەروەها بۆ چارەکردنی رۆماتیزم و دەردە شا و لمی مێز و ئاوبەند لە بۆشاییی لەشدا. چاییەکەش بەمجۆرە ئامادە دەکرێت: (٢١٥ گرام) لە گەڵاکەی دەکرێتە نیو لیتر ئاوەوە و دەکوڵێنرێت هەتا نیوەی ئاوەکەی دەڕوات، لەم چاییە رۆژی (١-٢) فنجان بە گەرمی دەخورێتەوە.

دار بەقەم

(خشب البقم)

درەختێکە لە ئەمەریکای ناوەراست و لە جامایکا دەڕوێت. تەختەکەی سووری مەیلەو قاوەییە، بۆیەیەکی لێ دەردەهێنرێت. لەم بۆیەیە بۆیەیەکی تری رەش دەردەهێنرێت بۆ رەنگکردنی قوماشی ئاوریشم و خوری.

دارخورما

(Palm tree = النخل)

ناوە زانستییەکەی phoenix dactylifera

ناوی دارخورما لە چەند ئایەتێك و سوورەتێکی قورئانی پیرۆزدا هاتووە، خورما بەپێی هەنگاوەکانی پێگەیشتنی بە عەرەبی چەند ناوێکی هەیە:

کە تەڕ و پاراو دەبێت (بر). کە سەوز دەبێت واتە فەریکە خورما (بلح)، کە وشك دەبێت (تمر)، دارخورما درەختێکە لە ناوچە ئیستیوائی و نیمچە ئیستوائییەکاندا دەڕوێت، وەکو لە ناوچە بیابانەکانی باکوری

ئەفریقیا و باشووری رۆئاوای ئاسیا (لە عێراقیشدا یەکجار زۆرە بەتایبەتی لە پارێزگای بەسرەدا). لە جیهاندا نزیکەی ١٥٠٠ جۆر لە دارخورما هەیە. قەدەکەی قیتە و هەتا رادەیەك باریکە و گەڵاکانی لە پەڕ دەچن، بە کۆمەڵ لە شێوەی تاجدا (Crown) وان بە سەر پۆپەی درەختەکەوە. هەندێك جۆر لە دارخورما هەن بەسەر درەختی تردا هەڵدەگەڕێن (متسلقة) یان بەسەر زەویدا دەخشێن (زاحفة) وەکو دارخورمای راتان (راطان Rattan palm) لە رۆژهەڵاتی ناوچە ئیستوائییەکاندا دەروێت، ریشاڵی لێ دەردەهێنرێت بۆ دروستکردنی سەبەتە و کەلوپەلی ناوماڵ. زۆربەی جۆرەکانی دارخورما گوڵی نێر و گوڵی مێیان بە جیا بەسەرەوەیە، بەڵام بەشێوەیەکی ئاسایی هەردوو جۆرە گوڵەکە وان بەسەر هەمان درەختەوە، هەروەها دارخورمای ساگۆ (نخيل الساجو Sago palm) کە لە ناوچەی ئەندەنووسیادا دەروێت، کرۆکی قەدەکەی برێکی زۆری لە نیشاستە تیادایە بەخووساندن و کوتاندن لێی دەردەهێنرێت.



دارخورمای بیتیل (نخيل الفوفل betel palm) ناوە زانستییەکەی ئەریکاکاتیشو (Areca catehu) جۆرە گوێزێك دەگرێت پێی دەگوترێت گوێزی بیتیل (فوفل)، وەکو مادەیەکی ورياکەرەوە (منبه) بەکاردێت. ژمارەیەکی زۆر لە میللەتانی ئاسیا و ئەفریقیای ئیستوائی دەیجوون (مضغ). دارخورمای شەکریش (نخيل السكر Sugar palm) ناوە زانستییەکەی ئەرنگا ساکاریفیرا (Arenga saccarifera). جۆرە شەکرێك دەهێنێتە بەرهەم، ئەو شەکرە لە ناوگی سەرگوڵە بڕراوەکانی درەختە نێرەکانی دەگیرێت. دارخورمای باوشێنی (نخيل المروحة fan palm) کە بۆ رازاندنەوەی شەقامەکان و باخچەکان دەروێنرێت، بەڵام دارخورمای راستەقینە ئەوەی کە ئێستا مەبەستمانە – دووەم دارخورمایە لە گرینگیەتیی ئابووریدا، درەختێکی دڵفرێنە نزیکەی (٢٧) مەتر بەرز دەبێتەوە. رووی قەدی زۆر زبر و گرنج گرنجە بەهۆی ئەو چاڵییانەوە کە لە ئەنجامی کەوتن و بڕینی گەڵاکانییەوە پەیدا دەبن. لەسەر پۆپەی لووتکەکەیدا تاجێك هەیە لە (٣٠-٦٠) گەڵای گەورە پێك هاتووە، گوڵەکەی جووتماڵەیە (ثنائي المسكن dioecious) واتە گوڵە مێیەکان لەسەر درەختێك و گوڵە نێرەکان لەسەر درەختێکی ترن. گوڵە نێرەکەی بچووك و زەردە و لە ترێ دەچێت. بەری دارخورما لە پێش پێگەیبندا سوورە، ئینجا کە پێ دەگات مەیلەو قاوەیی دەبێت. هەر بەرەی یەك دەنك تۆو (ناوك)ی تیادایە. بەرەکەی خۆشە و بەهایەکی خۆراکیی هەیە، ئاوی کەم تێدایە، نیوەی شەکرە بە وشکی بخورێت باشترە وەك لە تەڕی. دارخورمایەك تەمەنی لە نێوان پێنج و دە ساڵیدا بێت (١٠٠-٢٠٠) رەتل بەر دەدات. خورما لە پێنج هەزار ساڵ لەمەوبەرەوە خۆراکێکی سەرەکیی بووە بۆ میللەتەکانی رۆژهەڵاتی نزیك، ئێستا دەکرێتە پاکەتەوە و

دەنێردرێتە دەرەوە، تۆوەکەی بە شێوەی ئالیك دەدرێت بە وشتر، تەختەش لە قەدەکەی دروست دەکرێت، ریشاڵی دەماری ناوەڕاستی گەڵاکانیش پەتی لێ دروست دەکرێت. لقە نەرمەکانی سەرپۆپی درەختەکە دەبڕێتەوە و دەخورێت، ئەمە پێی دەڵێن جومار (جمار = كرنب النخيل = palm cab- bage). سەدان درەختی مێی دارخورما لە یەك درەختی نێر ئاوس دەکرێن. دارخورما بە خەلف (براله)ش زیاد دەکرێت. لە بنەڕەتدا، دارخورما بە درێژاییی کەناری دەریای سپیی ناوەڕاست و باکوری ئەفریقیا و عێراق دەروێنرێت (نیستا عێراق بە گەورەترین دەوڵەتی بەرهەمهێنەری خورما دادەنرێت) دارخورما پێویستی بە ئاوێکی زۆر و کەشێکی وشك هەیە.

سوودەکانی خورما:

خورما میوەیەکە پڕە لەو مادە خۆراکییانەی کە پێویستن بۆ مرۆڤ، بەرادەیەکی ئەوتۆ کە کیلۆیەك خورما (٣) هەزار کالۆری گەرمی دەدات، واتە ئەو گەرمییەی کە پێویستە لە ڕۆژێکدا بۆ مرۆڤێك کە چالاکییەکی مامناوەندیی هەبێت. ڤیتامین (A)ی تێدایە کە بۆ گەشەکردنی لەش و چاو و دەماری بیستن باشە. هەروەها ڤیتامین(B-1) و (B-2) کە بۆ بەهێزکردنی دەمار و نەرمکردنەوەی بۆریی خوێن باشە، فوسفۆر کە بۆ پێکهێنانی ئێسکی ددان باشە. جگە لە ئاسن و شەکری گلۆکوز (شەکری ترێ) و شەکری فرکتوز (شەکری میوە) و سوکەرۆز (شەکری قامیش). لە ئەنجامی تاقیکردنەوە دەرکەوتووە کە هەر (١٠٠گرام) لە خورما (بێ ناوکەکەی) (٦٥) میلیگرام لە کالیسیۆم و (٧٢) میلیگرام فسفۆر (٥.١) میلیگرام ئاسنی تیادایە. هەروەها دەرکەوتووە کە خورمای فەریك (رطب) لە ١٣.٨٪ ئاو، ٧٠.٦٪ شەکر، ٢٪ پرۆتین، ٣٪ چەوری و ١٠٪ ریشاڵی تیادایە. لەبەرئەوەی ڕێژەی مادەی چەوری و پرۆتینییەکەی کەمە، عەرەبەکان خورما لەگەڵ ماستدا دەخۆن. خورما مادەیەکی خاوکەرەوەی نایابە بۆ ڕیخۆڵە، لەبەر ئەوە بۆ چارەکردنی قەبزی باشە. جگە لەوەی کە ماسولکەکان بەهێز دەکات و پیری دوا دەخات، بۆ سەر گێژی و چاو رەشکەوپێشکەکردن باشە. بۆ چارەکردنی کۆکە و بەڵغەم و سووتانەوەی بۆرییەکانی هەواش باشە. شەربەتێکی بەم شێوەیە لێ دروست دەکرێت: (٥٠) گرام خورما، (٥٠) گرام مێوژ، (٥٠) گرام هەنجیری وشك، (٥٠) گرام عەنەبی وشك، ئەمانە تێکەڵ دەکرێن و دەکرێتە لیترێك ئاوەوە و لەسەر ئاگر دەکوڵێنرێن. بەری خورما چەند رەنگێکی هەیە وەکو زەرد و سوور و رەش، لە عێراقدا چەند تەحرێك لە خورما هەیە وەکو: زەهدی و ئەشرەسی و خەستاوی و بەرحی ویەریەن... هتد

دارخورمای ڕۆن

(نخيل الزيت oil palm)

ناوە زانستییەکەی ئیلایس جوینینس (Elaeis guineensis)

بنەڕەتەکەی ئەفریقیای ئیستوائییە، بەڵام لە مەلایۆ و ئەندەنووسیا و بەرازیل، بۆ مەبەستی ڕۆنەکە دەروێنرێت، لقەکانی ژمارەیەکی زۆر لە بەرێکی سوور دەگرن لە هەڵووژە دەچێت، هەر بە ڕەشی تۆوێکی رەقی تیادایە. کرۆکی بەرەکەی و بەرگی تۆوەکەی ڕۆنیان تیادایە، بەڵام هەریەکەیان بەجیا لێی دەردەهێنرێت. باشترینیان ئەو ڕۆنەیە کە لە تۆوەکە دەردەهێنرێت. ڕۆنی خورمای تازە رەنگێکی

پرتەقاڵی یان سووریان هەیە. لە دروستکردنی مارگارین و سابوون و مادەی ئارایشتدا (مستحضرات التجميل cosmetics) بەکار دێت.

دارتەش = شمشار

(شجرة المغزل = شمشاد = يونيمس = أوفونيموس =Spindle tree =Evonymus)

ناوە زانستییەکەی Evonymus Spindle tree

دەوەنێکە هەردەم سەوزە لە کۆمەڵەی قاتییەکانە، قەدەکەی قیتە، لقی زۆری لێ دەبێتەوە، بۆ ڕازاندنەوە و پەرژینی باخچەکان بەکاردێت، بە قەڵەم زیاد دەکات. جۆرێکی ئەورووپایی هەیە پێی دەگوترێت دارتەشی ئەورووپایی Uropean Spindle tree جاران تەور و ستوونی خولانەوەی ئامراز لە قەد و لقەکەی دروست دەکران.

دار پێغەمبەران

(خشب الأنبياء = عود الأنبياء = خشب القديسين = غويقم = غياك

(Guaioum=Guaiacum=lignum vitae =

درەختێکی هەردەم سەوزە بۆ ڕازاندنەوە بەکار دێت، گەڵاکەی لە شێوەی پەڕدایە، گوڵەکەی شینە، ڕێسینێکی لێ دەردەهێنرێت بۆ مەبەستی پزیشکی بەکار دێت، تەختەکەی لە پیشەسازیدا بەکار دەهێنرێت (guaiacum officinale)، وشەی (غياك) لە زمانی (أرواك)ەوە لە ئەمەریکاوە وەرگیراوە، بنەڕەتی ئەم درەختە لە ڕۆئاوای ئەندیز (Indise)و باشووری ئەمەریکاوەیە. زەمقی گوایاك (-Guaiac gum) ڕیسینێکی ڕەقە لەلایەن قەدی ئەم درەختە (Lignum vitae)وە دەردەدرێت و بەشێوەی فرمێسکی قاوەیی مەیلەو سەوزی شووشەیی خڕ وشك دەبێتەوە. هەروەها لە برگەی کۆتایی پارچە تەختەکانیەوە دەردەدرێت. ئەم زەمقە بە شێوەی دەرمانی وریاکەرەوە (منبە، -lant stimu) و نەرمکەرەوە (ملين -Laxative) بەکار دێت. هەروەها بە ڕابەرێکی (دليل Indicator) کیمایی باش دادەنرێت چونکە زۆر هەستیارە بەرامبەر ئۆکسجین.

درەختێکی زۆر قایم و پتەوە بەشێوەکەی جوانە، گوڵەکەی لە پەرە دەچێت ، گوڵەکەی شینە، نزیکەی (١٣) مەتر بەرز دەبێتەوە، لە ئەمەریکای باشووری و دوورگەکانی هیندی ڕۆئاواییدا زۆرە. جاران پێیان دەگوت داری (تەختەی) هیندییە، تەختە و توێکڵ و ڕەگ و ئەو ڕیسینەی کە لێی دەردەهێنرێت لە مەیدانی پزیشکیدا بەکاردەهێنرێت ئەندەلوسییەکان لە ساڵی ١٥٠٨دا دۆزیویانەتەوە. پێشی دەگوترێت داری (تەختەی) ڕیشاڵ، تەختەکەی لە (٢٠ – ٢٥٪) مادەی ڕیسینی تیادایە بۆ چارەکردنی دەردەشا (النقرس) و ڕوماتیزم و بەشێوەی وریاکەرەوەیەکی شوێنی (علاج موضوعي) بۆ چارەکردنی فەرەنگی (زەهری) و وەکو ئارەق پێکەرەوەك و گیرکەرێك بەکار دێت. ئاوی تەختە کوڵاوەکەش بۆ لە دەم وەردان و بەهێزکردنی پووك و دامرکاندنەوەی ئێش و ئازار بە شێوەی توێەڵ هەیە. خاوە زوو ورد دەبێت، برگەی شکاندنەکەی بریسکەدارە و نیمچە ڕۆشنە، سووکە، بۆنێکی خۆشی هەیە لە بۆنی (جاوی) دەچێت.

دارچینی= دارصینی

(القرفة = سليخة = القرفة السيلانية = Cinnamon

ناوه زانستییەکەی Cinnamomum-zeylnicum



دارچینی مادەیەکی بۆنخۆشە، ئەوەی دەیخوات، هەست بە گەرمییەك دەکات لە لەشدا. دارچینی درەختێکە لە کۆمەڵەی غاریات (Lauraceae) لە دوو لەتکییەکان (ذات الفلقتين)، درەختێکی بچووکی هەردەم سەوزە، رەنگی گەڵاکەی تێر و بۆنخۆشە، گوڵێکی زەردی وردی زۆر دەگرێت، بەرەکەی لە ترێ دەچێت، رەنگەکەی قاوەییە، جاران حەبەشە و سۆماڵ بە وڵاتی دارچینی ناسرابوون. مێژوونووسی بەناویانگ (هێرۆدۆتس) لەم بارەیەوە دەڵێت: (عەرەبەکان بۆ بەدەستکەوتنی دارچینی، هەموو لەشیان بە پێستی گیانەوەر دادەپۆشی، تەنیا چاویان بە دەرەوە دەمایەوە، چونکە درەختی دارچینی لە زەلکاودا دەروێت، زەلکاویش مێشوولە و شەمشە کوێرەی زۆری تێدایە) کەوابوو عەرەبەکان دەورێکی باڵایان هەبووە لە کۆکردنەوەی و ناردنەدەرەوەی دارچینیدا. مادەی دارچینی بریتییە لە توێکڵی لقی درەختەکە، تامەکەی کەمێك شیرینە درەختەکە لقی زۆری لێ دەبێتەوە، شۆڕ دەبنەوە سەر زەوییەکە. بۆ لێکردنەوەی توێکڵەکە لە بەرەبەیانەوە دەست پێ دەکرێت، توێکڵ لە لقە کۆنەکانەوە دەکەنەوە نەوەك چڵە تازەکان. باشترین کاتیشی ئەو کاتەیە کە کەش باراناوییە، چونکە شێ یارمەتیی داماڵینی توێکڵەکە دەدات، بۆ ئەم مەبەستەش پاچێکی بچووك بەکار دەهێنرێت، پێی دەگوترێت (کاتی)، لە پێشدا لقەکان هەڵدەپاچرێن، دوای چەند سەعاتێك دەبرێتە ناو کۆختەیەکی گەورە، لە لایەکیەوە بەرەڵایە، خەڵکەکەی بەڕیز دادەنیشن، لە پێشدا توێکڵە تەنکەکەی دیوی دەرەوەیان لێ دەکرێتەوە، ئەوجا دەیاندەنە کەسانی تر، ئەمانیش بە شیشی لە مس دروستکراو، توێکڵەکەی ناوەوە (گەف)ی لێ دەماڵن، لە دواییدا ئەم داماڵراوانە دەخرێنە بەرهەتاو هەتا وشك دەبنەوە، ئەوجا پارچە پارچە دەکرێن. گەڵا و چڵە بچووکەکانیش هەڵدەگیرێن، لە دواییدا ڕۆنی دارچینیان لێ دەردەهێنرێت. لقە داماڵراوەکانیش بۆ سووتەمەنی بەکار دەهێنرێن. ئێستا وڵاتی مەدەغەشقەر و سیسیل، بەربەرەکانیی وڵاتی سیلان دەکەن لە بەرهەمهێنانی دارچینیدا.

دارچینی بۆ گەلێك مەبەست بەکاردەهێنرێت:

١- خوساوەی دارچینی، بە رێژەی (٢-٨ گرام) لە (٥٠٠٠) گرام ئاودا، بۆ گورجکردنەوەی سووڕی خوێن و ریخۆڵە و میزکردن و چارەکردنی سەرمابوون و ئیشتیاکردنەوە.

٢- بۆیە (صبغة)ی دارچینی، هەر ژەمێك (٤-٨) گرام، بۆ بەهێزکردنی دڵ و سووڕی خوێن، بە تایبەتی بۆ وەرزشوان و مەلەوانەکان.

٣ - (٨ -١٢) گرام هاڕدراوەی دارچینی لەگەڵ کەمێك شەکردا بۆ بەهێزکردنی گەدە و کۆئەندامی دەمار (بەتایبەتی مێشك) و سووڕانی خوێن.

٤- ڕۆنی دارچینی، بۆ دامرکاندنەوەی ئێش و ئازاری جومگەکان.

٥- چایی دارچینی بۆ چارەکردنی هەلامەت و دامرکاندنەوەی هەستیەتی (حساسية)ی پێست و دامرکاندنەوەی ئێش و ئازاری ڕشانەوە و بۆ وەستاندنی سکچوون.

٦- دارچینی بە هەموو شێوەیەکی بۆ گورجکردنەوەی ئالۆشی ڕەگەزی (الشهوة الجنسية) بەکار دەهێنرێت.

٧- دەڵێن دارچینی یارمەتیی هەرسکردنی خواردەمەنی دەدات و بۆ چارەکردنی بەرهەنگ (ربو) باشە و یارمەتیی بەڵغەم فڕێدان دەدات و با لە ڕیخۆڵە دەردەکات و دەمارەکان هێمن دەکاتەوە.

٨- دەڵێن دارچینی بۆ لابردنی زیپکە و ماڵە (کلف) لە دەموچاو باشە.

دارخاچ = پایۆنیا

بە فارسی پێی دەڵێن (کەهیانا) (فاوانیا = عود الصليب = Peony, paeonia anomaia)

گیا و دەوەنێکی ڕازاندنەوەیە لە کۆمەڵەی گوڵاڵە سوورەیە، گەلێك جۆری هەیە، گوڵی جووتی (دوانەی)ی سوور یان پەمەیی یان سپی دەگرێت. لە ڕۆئاوای ئەورووپادا دەڕوێت، ڕەگەکەی ئەستوورە و لاکێشەیییە بەشێوەی چەپکێکی بچووکی سافە لە دیوی دەرەوە، سپی و گۆشتنە لە دیوی ناوەوە، بۆنەکەی تیژە، تامەکەی ناخۆشە، ڕەگەکەی لە مەیدانی پزیشکیەتیدا بەکاردێت، گوڵەکەی بنەوشەیییە، جاران خەڵکی لەو باوەڕەدا بوون کە ئەم ڕووەکە دژی حەسوودییە و جادوو بەتاڵ دەکاتەوە.

دارتۆفانە = دارمێشوولە = دارەڕەش

(مران = شجرة لسان العصافير= دردار = بوقيصا = شجرة البق Fraxinus = elm ash)

دارێکی دارستان و ڕازاندنەوەیە لە کۆمەڵەی زەیتوونە، یازدە جۆری هەیە لەوانەش:

١- دارتۆفانەی سپی = مران أبيض = white ash تەختەکەی بەنرخە.

٢- دارە تۆفانی گوڵدار (مران زهري)

(Manna ash =fraxinus ornus= Fraxinus ornus) گەزۆ لە قەدەکەی دەردەهێنرێت.

ئەم ڕەگەزە نزیکەی (٧٠) جۆری هەیە، بە زۆری لە باکوری ئەمەریکا و ڕۆهەڵاتی ئاسیا و ناوچەی دەریای سپیی ناوەڕاستدا دەڕوێن. بەزۆری درەختی گەڵا وەریون (نفضي deciduous)، بەدەگمەنیش بەشێوەی دەوەن هەن، گەڵاکەی بە شێوەی پەڕە (ڕیش pinnate) سەوزی مەیلەو ڕەشە، بەرەکەی یەك دەنکی (تۆوی) و باڵدارە (ثمرة جناحية أو مجنحة = samara) بەرێکی وشکی نەکراوەیە، بەرگی بەرەکەی وەکو باڵ درێژ بووەتەوە، گوڵەکەی بەر لە گەڵاکەی بەدەر دەکەوێت، ئەم ڕووەکانە گەڵاکانیان گەورە و گوڵەکانیان بچووك و مەیلەو سەوز یان سپین، هەندێك جۆری دارەڕەش تەختەکەی بەنرخە، هەندێك جۆری تریشی گەزۆ (من- manna) دەردەدات مادەیەکی شەکرینە مانیتۆڵ = manitolی تێدایە

بەشێوەی دەرمانێکی ڕەوانکەری سووکەڵە (ملین lixative) دەدرێت بە منداڵ. تەختەکەی سپییە بۆ دروستکردنی کەلوپەلی وەرزش و دەسکی ئامراز و کۆڵەکە (عمود سارية pole) بەکار دێت، لەم ناوچەیەی ئێمەدا نزیکەی (٦) جۆر لەم درەختە هەیە. جۆری (F. ornus) (مران زهري = Manna ash) واتە:

دارەڕەشی گەزۆ: درەختێکی بچووکە نزیکەی ٧.٦م بەرز دەبێتەوە، گۆیکە زستانییەکەی ڕەنگ خۆڵەمێشییە و مووی مەیلەو قاوەییی پێوەیە. گەڵاکەی لە (٥ –٧) پەلك پێك هاتووە، شێوەی پەلکەکەی هێلکەییە، لە نێوان مانگی مایس و حوزیراندا گوڵ دەکات، ئەو جۆرانەی کە لە عێراقدا هەن لە ناوچەی زووزگەکانی باکوردان، هەروەها لە ناوچەی دەریای سپیی ناوەڕاست بەرەو ئاسیای بچووك (آسيا الصغرى Asia Minor) و لە دوورگەی سیسیلی (Sicily) دەڕوێنرێت و لە هەندێك شوێنی تردا. کە تەمەنی درەختەکە دەبێت بە نزیکەی (١٠) ساڵ لە نێوانی مانگی تەمووز و ئابدا، زنجیرە درزێکی (قڵیشێکی) لار بەشێوەیەکی ستوونی لە توێکڵی قەدەکەیدا دەکرێت. لەم قڵیشانەوە (درزانەوە) شلەیەك بەشێنەیی دەردەدرێت و وازی لێ دەرهێنرێت هەتا بە شێوەی توێژاڵ (قشور – Flake) پێوەی وشك دەبێتەوە. ئەم توێژاڵە پێی دەگوترێت گەزۆ. ئەم گەزۆیە کۆ دەکرێتەوە و بۆ مەبەستی بازرگانی بەکاردێت، گەزۆکە لە شێوەی تۆپەڵە چلوورەی (Stalactite) سپیی مەیلەو زەردی خاو (قرچۆك= قصيف= Brittle)دا دەبێت. هەر تۆپەڵەی نزیکەی ١٠–١٥سم درێژ و ٢–٢.٥سم پان دەبێت، بۆنخۆش و تامێکی شیرینیان هەیە لە٤٠–٦٠٪ لە مادەی ئەلکهولی هیکزاهایدریك = Hexahydric alcohol واتە مانیتۆڵ Mannitolیان تێدایە. مادەی مانیتۆڵەکە، بە ئەلکهولی گەرم جیا دەکرێتەوە بەڵام کە سارد دەبێتەوە شێوەی بلوور (Crystal) وەردەگرێت. گەزۆ لە مەیدانی پزیشکیدا وەکو ڕەوانکەرێکی سووکەڵە، واتە خاوکەرەوەیەك (ملین= Mild laxative بۆ منداڵی دەستەوساوا Infant بەکاردەهێنرێت، هەندێك جاریش بە شێوەی شەربەتێکی ناوێتە (Compound syrup)-کە تێکەڵاوێکە لە گەزۆ و سینەمەکی (السنامكي Senna) و ڕازیانە (شمار Fennel بەکار دەهێنرێت، جۆری تریش هەیە لە دارەڕەش کە لە ناوچەی چیاکانی باکوری عێراقدا دەڕوێت، وەکو لە دەربەندی (ممر) بورسۆرینی= Bursorini و شیوی (وادي) شەقڵاوە (shaqlawa)، ئەمە بە درەختێکی ڕازاندنەوە دەژمێردرێت، بەڵام لە ناوچەی ئێمەدا بەشێوەیەکی کێویلە دەڕوێت. جۆرێکی تریش هەیە لە دارەڕەش F.rotundifolia پێ دەگوترێت (بناو) یان (بناوچ) دەوەنێکە یان درەختێکی بچووکە نزیکەی ٤.٦ م بەرز دەبێتەوە، لقەکەی ڕەنگ ئەرخەوانییە، گەڵاکەی لە (٧–١٣) پەلك پێك هاتووە، شێوەیەکی هێلکەییی هەیە، نووکەکەی تیژە، بەرەکەی درێژکۆڵەیە، لە عیراقدا لە ناوچە زوورگەکانی باکوردا دەڕوێت وەکو لە بیارە biyara و دەربەندی بورسۆرینی، ئەم جۆرەش هەر بۆ ڕازاندنەوە دەڕوێنرێت.

دارسیواك = ڕووەکی ددان ئاژنین = چیلکەی ددان

(خلة = ستناج = أكثار = Khillah)

بە زمانی زانستی (ammi visnaga)

بە ئینگلیزی (Tooth pick=Bishops weed)



گیایەکی سالآنەی ڕەقە، گوڵەکەی زۆر بۆنخۆشە، لە شێوەی چەتردایە، لە لاسکی ڕەقی درێژ پێك هاتووە. لە دەڵتاوە (Daltawah) و هەڵەبجە (halabja) و حەویجە (hawija) بە شێوەی باخ لە مووسڵ و زاخۆ دەڕوێت بەزۆری لە ناوچەکانی دەریای سپیی ناوەڕاست و ئێران و توران(Irano -turanian لقی (چیلکەی) چەتری گوڵەکەش کە وشك دەبێتەوە کۆ دەکرێتەوە و لە بازاڕ دەفرۆشرێت، بۆ ددان ئاژنین. تۆوەکەی ئەم مادە کیمیاوییانەی تێدایە:- خیلین(khellin)، خیلۆل khel)l lol) فسناجین Visnagin، ڕێسین (resin) فیورۆ کۆمارین furocumarins ئەمۆیدین ammoidin، ئەمیدین ammidin و ماجۆدین (majudin) ئەمانە سیفەتی میز پێکردن diuretic ودژی کۆڵنج (anti spasmodic)یان هەیە، لەبەر ئەوە بۆ ژانی گورچیلە بەکار دەهێنرێن، هەروەها کار دەکەنە سەر ماسولکە سافەکانی بۆڕییەکانی هەناسە، ڕیخۆڵە، منداڵدان و خوێنبەرە بچووکەکانی تاجی. ئامادەکراوە شلەکانی لە دەمەوە یان بە شێوەی دەرزی (شرینقە) بۆ گەورەکردنی خوێنبەری تاجی، بەتایبەتی لە کاتی نەخۆشیی سنگەکوژێدا (الذبحة الصدرية Angina-pectoris) بەکار دەهێنرێت. هەروەها بەرەکەی لە مەیدانی دەرمانسازیدا بەکار دێت. بۆ نموونە جۆری (A. majas) دەمێکە لەلایەن میسرییەکانەوە بۆ چارەکردنی بەڵەکی بەق (leucoderma) بەکار هێنراوە.

دارشیلك = قەیسییە کێویلە

(قطلب = مشمش بري = Straw berry tree)

ناوە زانستییەکەی (Arbutus unedo)

دار و دەوەنێکە لە ناوەڕاست و باشووری ئیتالیادا دەڕوێت. بەرەکەی سوورێکی قرمزیی گەورەیە، کەمێك لە بەری گێلاس گەورەترە، چوکڵەی زەردی پێوەیە، شیرینە.

دارگەز

(الطرفة = الأثل = Tamarix L)

لە ناوچەی دەریای ناوەڕاست و شوێنە فێنکەکان و دەشت و بیابان و قەراغ ڕووبار و دەریاکاندا دەڕوێت لە بەرزایی (١٥٠٠) مەتر لە سەر ڕووی دەریاوە دەڕوێت، دار و دەوەنێکی بچووکە، لقەکانی بچووك و وردن، گەڵاکەی دەرزیلەییە (إبري) یان بە شێوەی پوولەکەیە (حرشفية) گوڵەکەی زۆرە و بچووك و ئەرخەوانییە بەشێوەی هێشوو، بەرەکەی لە شێوەی قوتوودایە، گەڵاکەی سەوزی مەیلەو شینە.

دارگوێز

زۆربوونی دارگوێز بەناشتنی شەتڵە بچووکەکانی گوێز دەبێ یان بە دانانی گوێزێك دەبێ کە بخرێتە

ژێر گڵەوە و بە سروشتیش بەهۆی گیانداری سمۆرەوە دەبێ، کە بەرە گوێزەکان لەژێر گڵدا دەشارێتەوە بۆ کاتی برسێتی زستانی و هەندێ جار ونیان دەکات و دەروێن تا دەبن بە دارگوێز.

کەڵکی گوێز: گوێز کەڵکی زۆرە:

بەرەکەی : توێکڵی دەرەوەی کە سەوزە، بەکار دێت بۆ رەنگ و بۆیە و بەکەڵکی زۆر پیشەسازی دێت، پاش پێگەیشتنی بەتەواوی، توێکڵە رەقەکەی بۆ سووتەمەنی بەکار دەهێنرێت.

کاکڵەکەی گرینگترین خواردنە، سەرچاوەی چەورییە بۆ زۆر شت بەکار دەهێنرێ وەکو پاقلاوە و ئیشە دەستەکانی لێ دروست دەکەن و سەرچاوەیەکی ئابووریی گرنگە، قەدەکەی بەکاردێت بۆ دروستکردنی زۆر پیشەسازی، مێز و کورسیی نایابی لێ دروست ئەکرێ. سەرچاوەیەکی گرینگە لە دروستکردنی خانووبەرە و لق و پۆپەکەی بەکار دێت بۆ سووتەمەنی. باوباپیرانمان زۆر کەڵکیان لێ وەرگرتووە، چەندین جۆر پیشەسازییان لێ دروست کردووە، گەڵاکەی شەکری زۆر بەسەرەوەیە و بەکار دێت بۆ خۆراکی ئاژەڵ و رەنگە لە رووی زانیاریدا لە زۆر شێوەی پیشەسازیدا کەڵکی لێ وەربگیرێت. توێکڵی دەرەوەی قەدەکەی بەناسکی زۆرشێوە بۆیە و شتی گرانبەهای لێ دروست دەکرێت و

گوێز

لەگەڵ توو و قەزواندا ئەیکوتن و خواردنێکی خۆشی لێ دروست دەکرێ پێی دەگوترێ (لەپارە). بە فەریکی کاکڵەکەی بە چەقۆ هەڵدەکۆڵن پێی دەوترێ (کاردەوەژە)، ئێستە رانك و چۆغەی هەورامان رەنگ دەکەن بە رەنگی زۆر جوان و نەگۆڕاو لە توێکڵی بەری گوێزەکان. گەڵاکەی لە سەرەتای دەرکەوتنی بەهاردا لە قاچی کەو دەچێت لە هەورامان پێی دەڵێن (پاژەرەژ)، یاپراخی لێ دەکەن، لەگەڵ خەنە و وەسمە تێکەڵی دەکەن بۆ قژی ئافرەتان بەکاری دەهێنن.

کۆکردنەوەی بەرەکەی واتە (گوێزەکان): خاوەن باخەکان لە مانگی ئەیلوول و تشرینی یەکەمدا ئاهەنگ دەگێڕن بۆ کۆکردنەوەی گوێزەکان. پیاوێك لەوان کە زۆر دارەوانە (شەنیبەری) پی دەڵێن، دەچێتە سەر دارگوێزەکە و دارێکی زۆر درێژی بەدەستەوەیە نزیکەی (٥-٦) مەترە لە داری چنار دروستی دەکەن پێی دەگوترێت (شەنە) دارەوانەکە دارەکە دەگرێ بەدەستیەوە و سەرە باریکەکەی دەگرێتە گوێزەکان و یەکە یەکە دەیانخاتە خوارەوە، کوڕ و کچ بە هەرەوەزی گوێزەکان کۆ ئەکەنەوە و دەیانکەن بە خەرمان ئەگەر یەکێك بەو ئاوەدا تێ پەڕێت دەڵێ: خەرمان بەرەکەت، وا باوە ئیتر دەبێت گوێزی بۆ ببەن. دوای کۆکردنەوەی گوێزەکان و لە کاتی کۆکردنەوەشدا، کوڕە دەنگ خۆشەکان گۆرانیی رێکوپێك دەڵێن و بەشادییەوە ئاهەنگ دەگێڕن.

بەرگرتنی دارگوێز :

دارگوێز دوای پێنج ساڵ تەمەنی دەست دەکات بە بەرگرتن، ئیتر بە گوێرەی شوێن و خزمەتکردنی

دارەکە بەری دەبێ، پێش بەرگرتنەکەی هەڵاڵەیەکی هەیە دەگوترێت (ریسیە) لە بەهاردا دەبێت، ئەگەر ئەو (ریسیە) رەش بوو ئەوە مانای ئەوەیە گوێزەکە سەرما بردوویەتی و ئەو ساڵە بەری نابێ، یان کەم دەبێ، زۆرجار گوێز بەهۆی سەرماوە یان بەهۆی تەرزەوە بێبەش دەبێ لە بەر، هەر ساڵێك ئافاتی بۆ بێت ئەوە گوێز کەمە و هەر ساڵێك بێ ئافات بێت بەری ئێجگار زۆر دەبێت. دارگوێز هەیە نزیکەی هەزار گوێز ئەگرێ و هەیە زیاد لە پەنجا هەزار ئەگرێ بەهۆی لق و پۆپ زۆرییەوە و رەسەنیی گوێزەکەوە. داری گوێز بەرێز لە تەلانەکاندا، دەروێن، کە جوتیارەکان بەرێکوپێکی دەیانروێنن و بە (کووزەکاندا) ئاویان بۆ دەبەن. لەبەرئەوەی کە ناوچەی هەورامان دار و درەختی زۆرە و درەختەکان چڕن گوێزەکان زۆر بەرز دەبنەوە، بۆ ئەوەی بگەنە تیشکی رۆژ. داری وا هەیە (٣٠-٤٠) مەتر بەرز دەبێتەوە. تەمەنی دارگوێز زۆر درێژە، سەدان ساڵ دەبێت، ئەگەر باش بەخێو بکرێت، دارگوێزی وا هەیە زۆر ئەستوورە بگرە تیرەکەی دوو مەتر زیاترە. گوێز هەتا ناوچەکەی کوێستان بێت باشتر دەژی، بەری ئێجگار زۆرە، لە ناوچەیەك زۆرگەرم نەبێت. وا چاکە بەتۆو بنێژرێت چونکە بە شەتڵ کەمتر دەروێت لە گەرمادا گوێز لەو دارانەیە کە ئاوی زۆری ئەوێت، هەفتەی جارێك دەبێت تێر ئاو بکرێت. پیفێ: هەندێ جار گوێز مادەیەك دەردەکات لە قەدەکەیەوە پێی دەگوترێ پیفی (پوفو)، پێشینان بەکاریان هێناوە بۆ ئاگرکردنەوە، بەهۆی بەرد و ئەستێوە، بگرە لە شقارتەی ئێستا گەلێ باشتر و ئاسانتر ئاگری دەکردەوە.

دارگوێز یەکێکە لە درەختە بەناوبانگە بە نرخەکان لە مەیدانی ئابووری و خۆراکیدا، لە ناوچەی سلێمانیدا زۆرە. گوێز بەرێکی رووەکی گرینگی خۆراکییە، کاکڵەکەی لە دروستکردنی حەڵوای هەمەجۆرەدا (بەتایبەتی حەڵوای گەزۆ)دا بەکار دەهێنرێت، جگە لە خواردەمەنیی تر، گوێزی سوێر خواردەمەنییەکی زۆر خۆشە. توێکڵەکەی لە رەنگکردنی دەزوودا بەکار دێت، چونکە رەنگێکی رەشی تێری جێگیر دەدات، سەرەرای ئەوەی کە لەگەڵ هەندێك مادەی تردا تێکەڵ دەکرێت بۆ رەنگکردنی قژی ژنان و ماکیاجی دەم و چاو، بەری گوێز خۆشترین بەرە لە پاییزدا. ئەگەر فەریکە گوێزێك بگرێت بەدەستتەوە دەستت رەش دەکات، چونکە توێکڵەکەی مادەی (تانین)ی تیادایە.

هەندێك جار بەرزیی درەختی گوێز دەگاتە (٢٣-٥٠) مەتر، بەڵام زۆربەی ئەو دارانەی کە بۆ رازاندنەوەی باخچەکان دەروێنرێن زۆر بچووکترن. بەهای ئەم درەختە هەر لە بەر و تەختەکەیدا نییە، بەڵکو لە جوانییەکەشیدایە. لە خاکێکی کلس و لماویدا دەروێت کە بە ئاسانی ئاوە زیادەکەی لێ دەرچێت، دارستانی فراوان و چڕ لە دارگوێز لە ناوچەی هەورامان و سیوەیل لە سلێمانیدا هەیە، گەڵاکەی لە شێوەی پەڕدایە، هەریەکەیان لە (٥-٩) پەلکی جیا پێك هاتووە، پەلکەکان گەورە و سافن، شێوەیەکی هێلکەییان هەیە. ئەگەر گەڵاکەی لە ناوەراستدا بهروێنرێت بۆنێکی تیژی خۆش دەدات، کاکڵەی بەرەکەی بەهایەکی خۆراکیی بەرزی هەیە، ٥٪ رۆن و گەلێك ڤیتامینی وەکو (B) و(C)ی تێدایە. تەختەی دارگوێز بەنرخە، بەتایبەتی لە دروستکردنی قۆناغی تفەنگ و ئامرازی مۆسیقا و هەندێك کەلوپەلی تریشدا بەکار دێت، چونکە خوار نابێتەوە.



دەسکێشی ڕێوی (دیجیتال = زهرة الكشتبان)

قمعية أرجوانية = أصبع العذراء

بە لاتینی (Digitalis purpurea)

بە ئینگلیزی = Fox glove)

Finger flower=ppurple fox glove= dead man,s bells=fairy finger=fairy root=fairy bell- fairy gloce= fairy carp

ڕووەکێکە بنەڕەتەکەی ئەورووپا و ناوەڕاستی ئاسیایە. بەناوبانگترین جۆری (دیجیتالیس پوروپوریا)یە. گیایەکی دوو ساڵە یان تەمەن درێژە، ڕەنگی گوڵەکەی ئەرخەوانییە، جۆری تری هەیە، ڕەنگی گوڵەکەی سپییە، گوڵەکەی لە پەنجەی دەسکێش دەچێت، بە هەڵگەڕاوەیی گەڵاکەی ژەهرینە، مادەیەکی پزیشکیی لێ دەردەهێنرێت پێی دەگوترێت (دیجیتالین – Digitalin) بەهایەکی زۆری هەیە لە چارەکردنی نەخۆشییەکانی دڵدا، مادەیەکی ئارامدارە و میزپێکەرە. ئەم ڕووەکە بە تۆو زیاد دەکات..

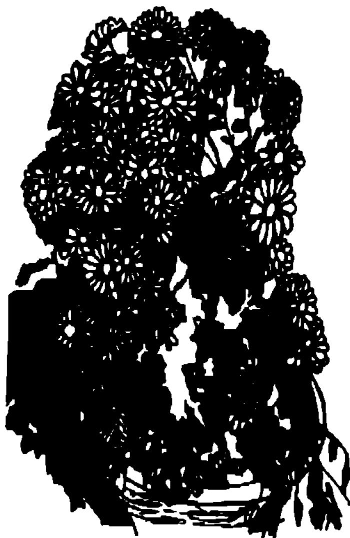
یەکێکە لە گیا پزیشکییە گرینگەکان، لە گەڵاکەی مادەی دیجیتالین (Digitalin) دەردەهێنرێت بۆ چارەکردنی نەخۆشییەکانی دڵ، چونکە جووڵەی دڵ گورج و ڕێکوپێك دەکات و پەستانی خوێن زیاد دەکات، بەڵام ئەگەر بە بڕی زۆر بەکار بێت، دەبێتە هۆی ژەهراویبوون، گوڵەکەی لە زەنگوڵە دەچێت، بەزۆری ڕەنگەکەی ئەرخەوانییە، هەزار ساڵ زیاترە کە ئەم ڕووەکە بۆ مەبەستی پزیشکیەتیی هەمەجۆر بەکار دێت، ئینگلیزەکان بۆ چارەکردنی کۆکە و ئاوسانی لووەکان (الغدد) لەش بەکاریان هێناوە، هەروەها لە دواییدا بۆ چارەکردنی فێ (الصرع) بەکار هێنراوە. لە ساڵی (١٧٨٥) کاتێك کە کتێبەکەی دوکتۆر (ولیم وذرنگ)، دەرچوو، بەکارهێنانی ئەم ڕووەکە بۆ چارەکردنی نەخۆشییەکانی دڵ بەسەر لایەنەکانی تردا زاڵ بوو، چونکە گەلێك پەسندی کردووە.

داودی

Crown = Chry than themum (أقحوان)

(Chrysan themum) daisy

بنەڕەتەکەی ناوچەی دەریای سپیی ناوەڕاست و ڕۆژهەڵاتە، سوود لە گوڵەکەی وەردەگیرێت، تامەکەی توندێکی مامناوەندییە، سوود لە گوڵەکەی بەساغی یان لە پەڕەی گوڵەکانی وەردەگیرێت. لە چێشت لێنان بەهاراتدا سوودی لێ وەردەگیرێت. داودی (أقحوان= زهرة الغريب= أراولة= بابونج ابيض) وشەی (أقحوان) بنەڕەتەکەی فارسییە. ئەم ڕووەکە لە کۆمەڵەی ناوێتەکانە (العائلة المركبة) بۆ شتنی



ـ ودەم و چارەكردنی برین و نەخۆشیی دەردەبەراز (داء الخنازیر)ی درێژخایەن و پشێوییەكانی چالاكیی دڵ و خەوزڕان و شێرپەنجە بەكار دێت، هێشووی گوڵەكەی ڤیتامین (C) و كارۆتین و ترشی و چەوریی تێدایە، كۆئەندامی دەماری وریا دەكاتەوە، كرداری هەناسەدان و لێدانی دڵ خێرا دەكات، بۆرییەكانی خوێنی دڵ و مێشك فراوان دەكات، هەندێك لەو گلوكۆسایدانە كە لە پێكهاتنی ئەم رووەكەدا هەن، دەردانی زراو و ناوگی گەدە و ریخۆڵە خێرا دەكەن، ئەمەش دەبێتە هۆی پترکردنی ئیشتیهای خواردن. خووساوەی ئەم رووەكە بۆ كەمكردنەوەی ئێش و ئازار و پتركردنی دەردانی ئارەق بەكار دێت، جگە لەوەی كە گیراوەكەی (محلول) بۆ غەرغەرە و حوقنەی كۆم (حقنة شرجية) بەكار دێت.

لە كێڵگە و باخچەكاندا دەروێت، گیایەكە (٥٠–١٢٠سم) بەرز دەبێتەوە، قەدەكەی سووچدار و ڕووت وكەم لقە، گەڵاكەی باڵدار و ددانداره. ئەگەر بفلیقێنرێتەوە بۆنی كافووری لێ دێت. لە نێوان مانگی حوزەیران و ئابدا بەشێوەی هێشوو گوڵ دەكات. گوڵەكەی خڕە، لە ناوەڕاستیدا سەرێكی نیمچە خڕی زەردی تێدایە بەشە پزیشكییەكەی برێتییە لە بەشە گوڵدارەكەی سەرەوەی لە تەمووز و ئەیلوولدا. سەرە زەردەكانی گوڵەكەی لە تەمووزدا و گەڵاكانی بەر لە گوڵكردن (ئەیار و حوزەیران) مادەی كاریگەر تێیدا بریتییە لە ڕۆنێكی پەرشەوەبوو لەگەڵ مادەی تۆجۆن (Thujon) و مادەی تاڵی كرم فڕێدەر لە ریخۆڵە و مادەی هێمنكەرەوەی ئێش و ئازاری ئەندامەكانی وەكو میزڵدان و پرۆستات لە پیاواندا، هێلكەدان و منداڵدان لە ئافرەتدا.

بەكارهێنانی:

أ– لە دیوی دەرەوە: بە ڕۆنی گوڵەكەی دەست و قاچ چەور دەكرێت و دەشێلێرێت بۆ چارەكردنی ڕۆماتیزم و دەردەشا (نقرس)، هەروەها بەشێنەیی پیستی پێ دەهەنوێرێت بۆ چارەكردنی گەڕی (جرب). بۆ ئامادەكردنی ئەم ڕۆنە هەندێك لە سەرە زەردەكانی گوڵەكە دەكرێتە شووشەیەكەوە برێك ڕۆنی زەیتوونی بەسەردا دەكرێت و قایم سەرەكەی دادەخرێت شووشەكە بۆ ماوەی دوو هەفتە دەخرێتە بەر هەتاو، هەموو ڕۆژێك دەشڵەقێنرێت، لەدواییدا سەرەكەی دەكرێتەوە و گوڵەكان دەگوشرێن و هەمووی دەپاڵێورێن بۆ وەرگرتنی ڕۆنەكە.

ب– ڕۆنەكەی یان چای گوڵەكەی بۆ چارەكردنی سووتانەوەی سووكەڵەی ریخۆڵە و دەركردنی كرمی ریخۆڵە بەكار دێت. بۆ ئامادەكردنی چاییەكەی (١–٢) گرام لە گوڵەكەی دەكرێتە فنجانێك ئاوی كوڵاوەوە.

دەرزیلۆکە = دەنووکی حاجی لەقلەق = دەنووکی قولنگ

(غرنوقي= إبرة الراعي= geranium=Cranes bill

ناوە زانستییەکەی: Geranium-Rebertianum

گیایەکی دەشتەکییە قەدەکەی مەیلەو سوورە، مووی باریکی سووری پێوەیە، بۆنێکی ناخۆشی لێ دێت، گەڵاکەی لە لەپی دەست دەچێت، ددانداره و گوڵەکەی سووری هێڵدارە، بەشێوەی نوێنمەك بۆ چارەکردنی ئازاری میزڵدان و برین و نەخۆشی بەکار دێت.

گیایەکە لەناو دەغڵ و بێشەڵانی شێدار و لە سێبەری بەرددا دەڕوێت، نزیکەی (٥٠سم) بەرز دەبێتەوە قەدەکەی مەیلەو سوورە و بەمووی سووری ورد داپۆشراوە، بۆنەکەی ناخۆشە، گەڵاکەی لە شێوەی لەپی دەستدایە. باڵدار و ددانداره، لە نێوانی مانگی ئایار و ئەیلوولدا گوڵێکی سوور دەگرێت. بەشە پزیشکییەکەی بریتییە لە گیاکە هەمووی بە گوڵەوە، بەڵام بەپێی بەرەکەی، مادەی کاریگەر تێیدا بریتییە لە ڕۆنێکی پەرشەوەبوو مادەی گیرکەر و مادەی خوێن وەستێن.

بەکارهێنانی:

أ – لە دیوی دەرەوە وەك نوێنمەك. گیا ئاسکەکەی بە کوتراوی و گەرمی دەخرێتە سەر بەر (عانە) بۆ شکاندنی ئێش و ئازاری میزڵدان و بۆ چارەکردنی برین و دەردی سەر پێست، هەروەها دەشێت ئاوەکەشی بە گەرمی بۆ هەمان مەبەست بەکار بهێنرێت.

ب– لە دیوی ناوەوە: چایەکەی بۆ وەستاندنەوەی خوێنپژانی ناوەوەی لەش بەکار دێت، لە کۆئەندامی هەناسە و هەرس و میزدا. بۆ ئامادەکردنی چاییەکەی دوو کەوچکی بچووك لە گیاکە دەکرێتە فنجانێك ئاوی کوڵاوەوە، ڕۆژی (١ –٢) فنجانی لێ دەخورێتەوە.

دوڕەست (بە فارسی: شەوکەران)

شوکران = بسبس بري = صرو

بە لاتینی = Corium maculatum = cicuta virosa

بە ئینگلیزی = Hemlock = Poisonhemlock

گیایەکی ساڵانە یان دوو ساڵەیە، گەڵاکەی لە پەڕ دەچێت بەشێوەی پەلکۆکەی هێلکەیی درێژکۆڵە، شکۆفەی گوڵەکەی لە شێوەی چەتردایە (١٠–٢٠) لقی لێ بووەتەوە، لە ئەورووپا و بەریتانیادا، هەروەها لە ناوچەی سلێمانی لە عێراقدا دەڕوێت، گەڵاکەی بۆ بەکارهێنانی ناوەکی (أستعمال داخلي)، بەشێوەی هێمنکەرەوە (مهدئ Sedatives) و ئارامدەری کوڵنج (تشنج = anti spasmodic) و هێمنکەرەوەی دەمار (مهدیء للاعصاب Nervine) و دەرمانی پترکردنی ئالۆشی ڕەگەزی (مثیر للشهوة الجنسیة Aphrodisiac) بەکار دەهێنرێت. بەڵام لە دیوی دەرەوەی وەکو دەرمانێك بۆ هێمنکردنەوەی خوێن بەربوون (نزیف haemorrhoides و رووشاندنی ڕێخۆڵە ڕێکە (الامعاء المستقیم بەکار دێت، لە کاتی ژەهراویبووندا بە دوڕەست پێویستە ئەو کەسە گەدەی بەتاڵ بکرێتەوە و دەرمانێکی وریاکەرەوە

(منبه- (stimu-lant) بدرێتێ و گەرم داپۆشرێت و هەناسەدانی دەستکردی (تنفس إصطناعي= Artificial respiration) بۆ بکرێت، ئەگەر پێویستی کرد، وەکو دەرمانێکی دژە ژەهر (ترياق= مضاد للسم antidote)، چاییەکی خەست یان (۱-۱.۲) گرام ترشی تانیکی (Tannic acid) بەشێوەی گیراوەیەك لە ئاودا بدرێتێ، گەڵاکەی مادەی نیمچە قلّیە (شبە قلوي- alkoloid)و کۆنین(Conine)و کۆینهایدرێن Conhy drineی تێدایە. هەروەها قەد و گەڵاکەشی ئەلکالۆیدی تێدایە. بەرەکەی بە فەریکی (غير ناضج- (-unriped) ۰.۲٪ ئەلکالۆیدی تێدایە.

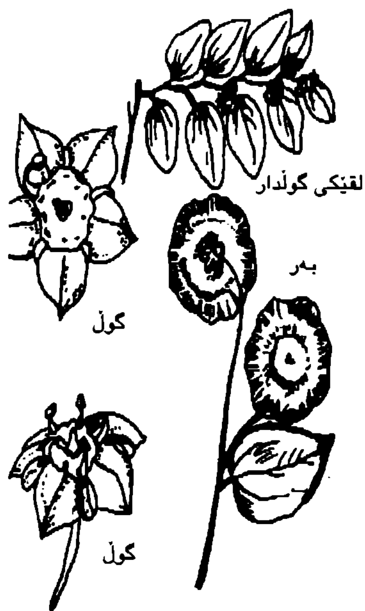
دوڕەستی ناوی = شەوکەرانی ناوی (الشوكران المائي)

لە خێزانی چەتردارەکانە، لە عێراقدا پێی دەگوترێت کەرەوزی دەشتەکی (كرفس بري)، چونکە بۆنەکەی لە بۆنی کەرەوزی ئاسایی دەچێت، ڕووەکێکی ژەهرینە. لە گوێ جۆگە و گۆم و ڕووبارەکاندا دەڕوێت و بەرزاییەکەی دەگاتە ۱.۵ مەتر. مادەی ژەهرینی- تیسکۆت- لە سەلکە شیرینەکانی و لقە سەوزە وردەکانیدا هەیە. گەڵا و گوڵەکەی بۆ چارەکردنی لیر (طفح) بەکاردێت.

دڕکەزی= زی

(شبهان كاذب = فاليورس = Paliurus spina

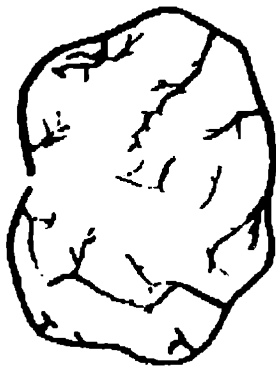
christi)یان (Rhamnus palivrus)



درەختێکی ئاساییە نزیکەی (۱-۳) مەتر بەرز دەبێتەوە، دوو ڕیزی ئاڵوگۆڕ لقی هەیە، گەڵاکەی هێلکەیی یان خڕە، سێ دەماری تیادایە، گوڵەکەی ئاشکرا نییە، سەوزی مەیلەو زەردە بەرەکەی باڵدار و بازنەییە، باڵی خڕی پێوەیە، قەراغی بەرەکەی شەپۆڵدارە، بەرەکەی خۆڵەمێشی یان زەرد یان سوور یان قاوەییە، لە نێوان دارستانی بەڕوودا دەڕوێت، دەوەنێکی دڕکاویی لق بڵاوە لە کۆمەڵەی تاوگ، هەندێك جاریش لقەکانی بەسەر زەویدا رادەکشێن. لقەکانی قاوەی پنکە پنکە و دڕکاوین و چۆن یەك نین، لە درێژیدا یەکێکیان ڕاستە و ئەوانی تر لە شێوەی قولاپدا چەماوەن، گەڵاکەی لاسکدارە، بازنەیی یان شێوە هێلکەیی، کەمێك ددانداره، سافە، رەنگەکەی سەوزێکی تێرە، لە دیوی سەرەوە مەیلەو خۆڵەمێشییە، لە دیوی ژێرەوەی نزیکەی (۱.۵-۳.۵) سم درێژە. گوڵەکەی زەردە، لاسکەکەی کورتە، بەرەکەی پان و زەردی مەیلەو قاوەییە، پانییەکەی نزیکەی (۲-۲.۵) سم دەبێت سافە بە درێژایی بەرەکە نیوە باڵی (wnig) پێوەیە، تەنانەت دوای گەڵاوەرینیش بەرەکەی هەر بەردەوام دەبێت و ناکەوێت، لە نێوان نیسان و حوزەیراندا گوڵ دەکات. لە ناوچەی هەولێر و مووسڵ و ئامێدی و ڕواندز و سلێمانیدا دەڕوێت. ڕووەکێکی ئاساییە لە بناری چیاکانی کوردستاندا

لە بەرزاییی (٧٠٠-١٥٠٠) مەتردا دەڕوێت، هەندێك كەس دەڵێن كە تاجە (crown) دڕكاوییەكەی مەسیح (Christ) لەم ڕووەكە دروست كراوە بەڵام هەندێك كەسی تر دەڵێن كە تاجەكە لە دەوەنی پارزی واتە ئەخلامور (زیزفون Zizyphus) دروست كراوە. لەگەڵ ئەوەشدا ئەو دوو دەوەنە لە ڕواڵەتدا زۆر لە یەكتری دەچن. بەڵام لە پایزدا، لقەكانی مەیلەو سپین و بەرەكەی لە ترێ دەچێت. لەبەرئەوەی كە ئەم دەوەنە زیاتر پێوەندیی بە سۆزی ئایینیی خەڵكییەوە هەیە، وەك لە مەبەستی ڕازاندنەوە، بەهایەكی تایبەتیی پەیدا كردووە لە مەیدانی باخچەوانیدا.

دەوەنێكی دڕكاویی قیتە، لقی لێ دەبێتەوە، هەندێك جار چوار مەتر بەرز دەبێتەوە، گەڵاكەی شێوە هێلكەییە (١.٣سم-١.٦سم) گوڵەكەی زەردی مەیلەو سەوزە، بەرەكەی سافە لە ناوچە چیاكاندا لەناو دارستانی بەڕوودا، بەزۆری نزیك ڕووبار و جۆگەكان، لە بەرزاییی (٣٠٠-١٥٠٠) مەتردا دەڕوێت. لە نێوان مانگی نیسان و حوزەیراندا گوڵ دەكات و لە نێوان حوزەیران و تەمووزدا بەر دەگرێت. هەندێك جاریش پێی دەگوترێت دڕكی ئورشەلیم (jerusalem thorn). پسپۆر گیست Guest ساڵی١٩٣٣ز. گوتوویەتی كە ئەم دەوەنە ڕووەكێكی باشە بۆ پەرژینی باخچەكان، لە دێهاتەكاندا. لە ناوچەی دارستانەكانی خوارووی كوردستاندا زۆر دەڕوێت وەكو لە دهۆك، زاخۆ، زاویتە، سەرسەنگ، چیای سەفین، شەقڵاوە، حەریر، گەڵی عەلی بەگ، ڕواندز، حاجی ئۆمەران، كۆیسنجەق، سەرچنار، سلێمانی، قەرەداغ، قۆپی قەرەداغ، هەڵەبجە، هەورامان.



دومەڵان

(كمأة = Truffle)

باشترین جۆری كوارگەكانە (فطریات)، لە قووڵاییی چەند سانتیمەترێكدا لە ژێر زەویدا هەیە، بەهۆی ئەو پەڵە قاوەییە بەیارانەوە (بێ كشتوكاڵ)، كە لەژێر داری بەڕوودا هەن، بە ئاسانی دەدۆزرێتەوە، زۆرجار سەگ یان بەراز بەكاری دەهێنن بۆ دۆزینەوەی شوێنی دومەڵان، چونكە بۆنە تیژەكەی ڕایان دەكێشێت بۆ ئەو شوێنە. نووسەرێكی یۆنانی باسی ئەو دیاردەیە دەكات كە كار دەكاتە سەر ڕواندنی دۆمەڵان (كمأة Truffle) كە جاران ناویان نابوو بەری ڕەشەبا (ثمرة العواصف). تێبینییەكانی زانا (پلینی)ی گەورەش (٢٣-٧٩ز)، لە كتێبەكەیدا (مێژووی سروشتی- التاریخ الطبیعي)، نزیكن لە ڕاستییەوە، مێژوونووسەكانی كۆشكی پاشا لویسی چواردەم دەگێڕنەوە كە ئەم پاشایە زۆر حەزی لە دومەڵان كردووە، بە ڕادەیەكی ئەوتۆ، فرمانی دەركردووە كە ژمارەیەكی زۆر لە داربەڕوو بڕوێنرێت، بۆ ئەوەی سێبەرە چڕەكەیان یارمەتیی گەشەكردنی بڕێكی زۆر لەم ڕووەكە بدەن، چونكە سفرەی ئەم پاشایە پێویستی پێی هەبوو، ئەم نموونە مێژووییە، نیشانەیە بۆ یەكێك لەو هەوڵ و تەقەلایانەی كە دراون لەپێناوی ڕواندنی دومەڵاندا، ئەم هەوڵ و تەقەلایانە هەر بەردەوام بووە، هەرچەندە كە ڕێگەكەی هەر بەنهێنی هێڵراوەتەوە، چونكە ئەوانەی كە ئالودەی ڕواندنی دومەڵانن، حەزیان كردووە كە

ڕێگەکەی هەر بەنهێنی بمێنێتەوە. لە نیوەی دووەمی سەدەی نۆزدەمدا ڕێگەیەك دەرخرا بۆ ڕواندنی دومەڵان. ئەمڕۆ ڕواندنی دۆمەڵان بووە بە سەرچاوەیەکی ئابووریی گرینگ لە چەند ناوچەیەکی فرەنسادا.

دومەڵان بەشێوەیەکی دەشتەکی دەڕوێت، ساکارە لە پێکهاتەکەیدا، تامەکەی خۆشە، تامی ڕووەکێك و گیاندارێکی ناگاتێ. تەنەکەی خڕە، لە ڕووی زەویدا هەیە، بۆنێکی کەم و تامێکی خۆشی هەیە، ڕووەکێکی ساکارە، خانەکانی ئەو مادەی کلۆرۆفیلە سەوزەیان تیادا نییە کە یارمەتیی پێکهاتن و کۆکردنەوەی وزە و خۆراك دەدات. لە زمانی عەرەبیدا (كمأة) دومەڵانی خاکیی مەیلەو ڕەشە، (جبأة) دومەڵانی سوورە، (فقعة) دومەڵانی سپییە، ئەمەیان جۆرێکی فشەڵە زوو خراپ دەبێت. دومەڵان لە ڕووەکزانیدا لە کۆمەڵەی کوارگەکان (الفطريات) دادەنرێت، وەکو قارچکی ئاسایی (عيش الغراب Mushroom) بەڵام جیاوازیی دومەڵان لە قارچك ئەوەیە کە دومەڵان شێوەکەی خڕە و لەژێر زەویدا دەڕوێت، بەڵام قارچك لە چەتر دەچێت لەسەر ڕووی زەوی دەڕوێت، دومەڵان لە کۆمەڵەی کوارگە توورەگەییەکانە «الفطريات الزقية Ascomycetes کەچی قارچك لە کۆمەڵەی کوارگە کۆڵەکەییەکانە. «الفطريات الدعامية Basidiomycetes».

لەسەردەمی گریك و ڕۆمانییەکانەوە:

دومەڵان لە دێر زەمانەوە ناسراوە، بەڵام سروشتەکەی هەتا ئەم نزیکانە نەزانرا بوو، فەیلەسووفی گریکی (تیوفراستوس) کە بەرلە زاین بە ٣٠٠ ساڵ باسی دۆمەڵانی کردووە و لەو باوەڕەدا بووە کە لە کاتی بارانی پایزدا دەردەکەوێت، بە تایبەتی ئەگەر بەر لە ڕەشەبا و برووسکەوە بێت، دومەڵان باشترین خۆراکی بەهارەیە. هەروەها دۆمەڵان لە نووسینەکانی (پلینی)ی ڕۆمانیدا، کە لە سەدەی یەکەمی زاینیدا ژیاوە، ناوی هاتووە و ئەوەی پێشان داوە کە دومەڵان بێ ڕەگە و لە هەموو لایەکەوە بەگڵ دەورە دراوە، هیچی پێوە نییە، هەندێك دەزووی (داوی) باریك نەبێت، لە خاکێکی لمانی وشکدا دەڕوێت، کە دەوەنی تیادا بێت، هەروەها ئەوەشی گووتوە کە دۆمەڵان بەچەند ڕەنگێك هەیە، ڕەش و سوور و سپی. باشترین جۆری قارچك ئەوەیە کە لە باکوری ئەفریقیادا دەڕوێت: نەك هەر مرۆڤ حەز بە دۆمەڵان دەکات، بگرە زۆر لە گیانەوەران و مێرووش حەزی پێ دەکەن. بۆ نموونە هەندێك قالۆنچە (خنافس) لە دووری (٥٠٠) مەترەوە بۆی دەچێت، هەندێك لە گیاندارە قرتێنەرەکان (قوارض) لە دووری چەند مەترێکەوە بۆی دەچن. ئەم ڕەفتارەش، لە هەندێك وڵاتدا بۆ دۆزینەوەی شوێنی دومەڵان سوودی لێ وەرگیراوە. لێرەدا باسی دومەڵانی بیابان دەکەین کە لە بیابانەکانی دەوڵەتە عەرەبییەکاندا لە سەرەتای بەهاردا، لەگەڵ دەرکەوتنی گوڵ و گیادا، دەردەکەوێت، ئەو شوێنە دەبێتە سەیرانگەیەك، کە خەڵکی تیادا بە شوێن دومەڵاندا دەگەڕێن، کۆی دەکەنەوە و بەکوڵاوی و سوورکراوەیی و برژاوی دەیخۆن. یان دەیفرۆشن و پارەیەکی باشیان لێی دەست دەکەوێت. لە هەندێك وڵاتدا دەیکەنە قوتووەوە، یان دەیخەنە فرێزەرەوە تا دەیبەستێت و بەو جۆرە دەیفرۆشن.

گەڕان بەشوێن بژێندا (عائل)

دۆمەڵانی بیابان چەند جۆرێکی هەیە، لە دەوڵەتەکانی کەنداوی عەرەبی و عێراقدا، لەمانە دوو جۆری سەرەکی هەن: جۆری زوبەیدی (زبيدي) کە سپی و ناسکە. جۆری (جبأ) کە ڕەنگەکەی سووری مەیلەو

قاوەیی تێرە و ڕەقترە. بەناوبانگترین جۆری بیابانیی دومەڵان، ئەو جۆرەیە کە لە ئەفریقیادا دەڕوێت و ڕۆمانییەکان بەباشترین جۆریان داناوە، لە باکوری ئەفریقیاوە بەتایبەتی لە لیبیا، هێناویانە. ئەمە توێکڵەکەی سپییە و تامێکی خۆشی هەیە. لە دێر زەمانەوە ئەوە زانراوە کە پێوەندییەك لە نێوان دەرکەوتنی دۆمەڵان و هەندێك ڕووەکی تایبەتی نزیك بەخۆیدا هەیە. لە کوێ ئەو ڕووەکانە هەبن دۆمەڵانیش هەیە. ئەو ڕووەکانە نەبن، دومەڵانیش نابێت، بۆ نموونە بوونی دۆمەڵانی دارستان پێوەندیی بە بوونی هەندێك درەختی وەکو بەڕوو فنقەوە (بندق) هەیە و بوونی دۆمەڵانی بیابان پێوەندیی بەبوونی هەندێك گیاوە هەیە، وەکو گیای ڕەقروق (رقروق). لە ئەنجامی لێکۆڵینەوەوە دەرکەوتووە کە پێوەندیی نێوان دومەڵان و ئەو ڕووەکانە پێوەندییەکی زامنێتی (تکاملي)یە. دۆمەڵانەکە و ڕووەکەکە هەریەکە سوود لەوی تر وەردەگرێت. لە پێشدا دۆمەڵانەکە بەشێوەی خانەیەکی بنەڕەتی (خلية جرثومية) دەست پێ دەکات، بە بوونی ئاو و گەرمیی گونجاو چەکەرە دەکات و دەزووی باریکی ئەوتۆی لێ پەیدا دەبێت کە بە چاو نابینرێت، بگرە بە میکرۆسکۆپ، ئەم دەزووانە بەرەبەرە گەورە دەبن و لقیان لێ دەبێتەوە و بە شێوەی تۆڕ بە یەکتریدا دەچن و ئینجا ئەم تۆڕە بەرەو ڕەگی ڕووەکە زامنەکە دەچێت و توێکڵی ڕەگەکەی دەسمن و لەسەری دەژین، خۆراکی لێ وەردەگرن و زیانیشی پێ ناگەیەنن، ئەم تۆڕە ئاو و خوێی کانزایی لە خاکەکە وەردەگرن و دەیگەیەنن بە ڕەگی ڕووەکەکە، تۆڕەکەش بەرامبەر بەمە سوود لەو مادە ئەندامییانە وەردەگرێت کە ڕووەکەکە دروستی دەکات. دوای ماوەیەك دوور لە تۆڕەکەوە گەلێك دومەڵانی تازە دروست دەبێت، لەشی دومەڵانەکە هەزارەها خانەی بنەڕەتیی تیادایە. کە بڵاو دەبنەوە، پێوەندی زامنێتیی نوێ لەگەڵ ڕووکی تردا پەیدا دەکەن و بەمجۆرە دومەڵانی تر دروست دەکەن. کە گیانەوەر دومەڵان دەخوات، ئەو خانانەی هیچیان لێ نایەت، واتە هەرس نابن و بە کۆئەندامی هەرسدا لەگەڵ بەرماوەدا دەچنە دەرەوە و بڵاو دەبنەوە.

هەوڵدان بۆ ڕواندنی دۆمەڵان:

دوای زانینی پێوەندیی زامنێتی لە نێوان دومەڵان و ڕووەکی تردا، گەلێك هەوڵ دراوە بۆ ڕواندنی دۆمەڵان دەیان ساڵ دەبێت کە فەرەنساییەکان توانیویانە دومەڵان بڕوێنن، بەڵام ڕواندنی دومەڵان کارێکی ئاسایی نییە. دەبێت لە پێشدا ڕووەکی زامنی بۆ بڕوێنرێت. بۆ نموونە داری بەڕوو یان فنق یان شابەڕوو (کەستانە)، دوای گەورەبوونی ئەم درەختانە، دەست دەکرێت بە بڵاوکردنەوەی پارچە دومەڵان لەنێوانیاندا و لە نزیکیانەوە، دوای (٦-١٠) ساڵ دومەڵانیان لێ دەڕوێتەوە و ئەم بەرهەمەش بۆ ماوەی ٢٠ ساڵ بەردەوام دەبێت، ئەگەر ئەو شوێنە وشکانی بێت دەبێت بە باشی ئاو بدرێت.

بەهای خۆراکیی دۆمەڵانی ناوچەی کەنداوی عەرەبی:

وا دەرکەوتووە کە لە ٧٥-٨٠٪ ئاوی تیادایە، دوای ئەوە نزیکەی ١٦-١٩٪ مادەی پرۆتینی تیادایە. ڕیشاڵی مانیلا (ألياف مانيلا) ڕیشاڵێکی قایمە لە ڕووەکی ئەباکا (Abaca) یان کەتانی مانیلا، ڕەگەزی مۆزە. ریشاڵی قایم لە لاسکی گەڵاکەی دەردەهێنرێت، ریشاڵە وردەکانی لە چنینی قوماش و زبرەکانی لە دروستکردنی پەت و حەسیر و کاغەزدا بەکار دێت.

***

رازیانە

(یــنسون= یــانسون = تــقــدة = = sweet= anise=
(anisum vulgare= cumin

ناوە زانستییەکەی (Pimpinella- anisum)



ڕووەکێکی ساڵانەیە لە یۆنان و کوێت و میسر و ماڵتە و هەندێك ناوچەی ئاسیای بچووکدا (آسیا الصغری) دەڕوێت، لە سەدەی چواردەمەوە سوودە گرینگەکانی لە ئەورووپادا زانراوە. لە سەردەمی ڤیرجیل (Virgil)دا بە پارە (عملة) ڕەچاو دەکرا و باجی پێ دەدرا. هەندێك کەس لەو باوەڕەدان کە کێکی بووکێنی (کعکة العرس=wedding- cakes)، کە بە رازیانە بۆن و تام خۆش دەکرا، لە سەردەمی ڕۆمانەکانەوە هاتووەتە کایەوە. فەرەنساییەکان زۆری حەز لێ دەکەن، دەیکەنە مەیی لیکویر (Liqueuurus) و شەربەتە بووژێنەرەکانەوە (المشروبات المنعشة= Cordials)

هەروەها سوودی پزیشکیەتیی هەیە، لە زەمانی پاشا ئەدواردی چوارەمدا ژنان توورەکەی کەتانیان دەهێنا و پڕیان دەکرد لە رازیانە و لە دۆلابی جلوبەرگدا هەڵیان دەواسی، بە مەبەستی بۆنخۆشکردن. گیایەکەی ساڵانەیە، گەڵاکەی دداندارە، گوڵەکەی سپی و بەرەکەی ورد و قاوەییە، مادەیەکی گرینگی تێدایە پێی دەگوترێت ڕۆنی رازیانە و مادەی ئەنیتۆل کە بۆ هێمنکردنەوەی کۆڵنج و هەرسکردن بەکار دێت، ڕۆنی رازیانە بۆ دروستکردنی دەرمانی دەمووددان و لەناوبردنی ئەسپێ بەکار دێت، هەروەها بۆ هەرسکردن و دامرکاندنەوەی ژانی ڕیخۆڵە و هەناسەتەنگی بەکار دێت.

رازیانۆکە = رازیانەی شیرین

(شمارە = شمرة = رازیانج = شومر

fennel = Foeniculum

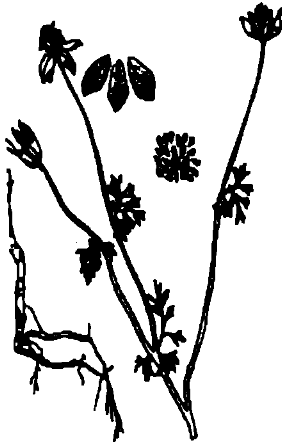
گیایەکە لقی زۆرە، گەڵاکەی لە شێوەی دەزووی شۆڕدایە، ڕەنگەکەی سەوزی مەیلەو شینە، گوڵەکەی زەردە، دەنکەکەی درێژکۆڵەی وردی زەردە مادەی ئەپنیتۆڵ و فینتۆنی تێدایە، کە بۆ چارەکردنی هەناسەتەنگی و کۆکەڕەشە و سووتانەوەی قوڕگ و دەنگ نووسان و بەڵغەم فڕێدان و با دەرکردن و هێمنکردنەوەی کۆڵنج بەکاردێت، ئاووگی هاڕدراوەی ڕەگە کولاوەکەی بۆ چارەکردنی سووتانەوەی ناودەم و چاوئێشە بەکار دێت. گەڵاکەی بۆ چارەکردنی رووشانی پێست بەکار دێت.

ڕەشکە = سیاوڵە = نانخواە = حەوایج

حبة سوداء = كمون أسود = حبة البركة = شونيز = حوائج = ننشوة = نانخواه =

small fennel= Black cumin= common fennel flower

بە زمانی زانستی = Nigella sativa



گیایەکی بچووکە نزیکەی ٤٥ سم بەرز دەبێتەوە، لە سەرانسەری ناوچە گەرمەکانی جیهاندا دەڕوێنرێت، لە عێراقدا لە مەودایەکی تەسکدا دەڕوێنرێت، گوڵەکەی شینێکی کاڵە، نزیکەی ٢.٥سم پانە، لەسەر لاسکێکی تاکی درێژە، تۆوەکەی سێ سووچە و ڕەشە. ڕەشکە ڕۆنێکی پەرشەوەبووی زەردی مەیلەو قاوەیی تێدایە، بۆنێکی ناخۆشی هەیە، لە تۆوەکەی مادەی نیجیلۆن (Nigellone) بەدەست هێنراوە، وا دەرکەوتووە کە بۆ چارەکردنی کۆکە و بەرهەنگ (ربو=Asthma) باشە، ڕۆنەکەشی بۆ مەبەستی خۆراك، ئەم ڕۆنە ترشیی مایریستیك Myristic و پالمێتیك Palmitic و ستیاریك Stearic و ئۆلیئیك Oleicو لینۆلیك Linoleicی تێدایە، هەروەها مادەیەکی تاڵ نیجیلین (nigellin) و تانین (Tannins) و ڕێسین (Resin) و پرۆتین (Protein) و شەکری گلوکۆز (Glucose) و ساپۆنین (Saponins) و ترشی ئەندامی و ئەلکهولی تواوەی تری لێ جیا کراوەتەوە. گەلاکەشی ترشی ئەسکۆربیکی (Ascorbic- acid) تێدایە. لە مەیدانی پزیشکیدا تۆوی ڕەشکە بە مادەیەکی بادەرکەر (طارد للريح Carminative) و ورياکەرەوە (منبە = stimu lant) و میز پێکەر (مدر للبول= diuretic) و خێرا پێکەری بێنوێژی (مدر للحيض = emmenagogue) و شیر زۆرکەر (مدر للحليب Galactogogue) ڕەچاو دەکرێت. هەروەها بۆ چارەکردنی تای زەیستانی (حمى النفاس= Puer peral) بەکار دێت، پوختەی تۆوەکەی لە ئەلکهولدا بۆ کوشتنی باکتریا بەکار دێت، ڕەشکە بە شێوەی بەهارات لە دروستکردنی کارییدا (Curries) بە تەنیا یان بە تێکەڵاوی لەگەڵ مادەی تردا بەکار دێت. لای خۆمان ڕەشکە دەکرێتە نانی تیرییەوە بۆ ئەوەی بۆن و تامەکەی خۆش بکات، هەروەها خووساوەی تۆوەکەی لە ڕۆندا بۆ چارەکردنی نەخۆشییەکانی پێست باشە. هاڕدراوەی ڕەشکە دەکرێتە ناوەوە بۆ نەهێشتنی ئاوسانی دەست و قاچ. تۆوەکەی دەبرژێنرێت و دەهاڕدرێت و دەکرێتە قوماشێکی تەنکی وەکو شاش یان موسلین muslin و بۆن دەکرێت بۆ چارەکردنی سەرما و ئاوی لووت (رشح الأنف– catarrh).

ڕەگە مێخەکی

(جيوم = جذر قرنفلي = جيوم Geum urbanum)

گیایەکە لە لوبنان و سووریا دەڕوێت، لە جەنگەڵ و مێرگ و پەرژینەکاندا، نزیکەی ٣٠– ٧٠سم بەرز

دەبێتەوە، قەدەکەی مووی وردی پێوەیە، گەڵاکەی بێ لاسك و باڵدارە و بە مووی ورد داپۆشراوە. لە نێوان مانگی حوزەیران و ئەیلوولدا گوڵی شێوە ئەستێرەییی بچووکی زەردی پێنج گەڵایی دەگرێت، بەرەکەی بە درکی ورد داپۆشراوە، ڕەگەکەی بە قەدەر پەنجەیەکی دەست ئەستوور دەبێت، درێژییەکەی ٧سم دەبێت، ڕەگەکەی لە دیوی دەرەوە توێکڵەکەی زەردی مەیلەو قاوەییە، گۆشتەکەی لە ناوەوە سووری مەیلەو شینە، لە ڕەنگی گۆشت دەچێت، ڕەگەکەی بەتایبەتی هاڕدراوەکەی بۆنی مێخەکی لێ دێت، بەشە پزیشکییەکەی بریتییە لە ڕەگەکانی لە بەهاردا (لە مانگی مارت و نیسان) و پایزدا لە (مانگی ئەیلوول و تشرینی یەکەم)دا. مادەی کاریگەر تیایدا، بریتییە لە مادەی ئیوجینۆڵ (Eugenol) و مادەی گیرکەری تێش و ئازار دامرکێنەر و پاکژکەرەوەیە.

بەکارهێنانی:

أ- لە دیوی دەرەوە: چای ڕەگەکەی بۆ لە دەم وەردان لە کاتی ئاڵووکەوتندا، جووینی پارچە ڕەگەکەی یان بەکارهێنانی تۆزەکەی بە تێ هەڵسوون بۆ چارەکردنی سووتانەوەی پووك و بەهێزکردنی ددان، چارەکردنی مەیاسیری و برین بەوەی کە تۆزەکەیان بەسەردا دەکرێت یان بە ڕەگە کوڵاوەکەی لە شەرابدا دەشورێن، لەگەڵ بەکارهێنانی ناوەکی لە هەمان کاتدا، چایەکەی بەمجۆرە ئامادە دەکرێت: کەوچکێکی بچووك لە ڕەگە جنراوەکەی دەکرێتە فنجانێك ئاوی کوڵاوەوە، ڕۆژی یەك دوو فنجانی لێ دەخورێتەوە.

ب- لە دیوی ناوەوە: چای یان خووساوەی ڕەگەکەی لە شەرابی سووردا بۆ چارەکردنی پشێوییەکانی هەرس دوای چاکبوونەوە لە نەخۆشییە درمەکانی ریخۆڵە وەکو لە زەحیری و گرانەتادا، هەروەها بۆ چارەکردنی خراپیی هەرسکردن کە بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی و سکچوونی چڵمینی (مخاطي) لەگەڵدا بێت و بەهێزکردنی هەرسی لە کاتی پیریدا. هەندێك کەس لەو باوەڕەدان کە خواردنی ڕەگەکەی دڵ و مێشك بەهێز دەکات و پشێوی ناهێڵێت و ئەندامەکانی زاوزێ لە هەردوو ڕەگەزەکەدا بەهێز دەکات و یارمەتیی نەهێشتنی نەزۆکی دەدات. بۆ دروستکردنی شەرابەکەی: ٨٠ گرام لە ڕەگە جنراوەکەی دەکرێتە بوتڵێك شەرابی سوورەوە و بۆ ماوەی هەفتەیەك دەهێڵرێتەوە، ئینجا دەپاڵێورێت، ڕۆژی سێ جار پێش خواردن کەوچکێکی گەورەی لێ دەخورێتەوە، بەڵام نابێت لەمە زۆرتری لێ بخورێتەوە چونکە دەبێتە هۆی ڕشانەوە.

ڕەگە رووتە = ڕەگە ڕووتەی ئیسپانیایی= ڕەگی تەرخوون

(عود القرح = حشيشة الزجاج

(Anacylus pyrethrum) (Pelliilory= pellitory of spain

بە ئینگلیزی (pellitory of spain)

بە زمانی زانستی (Anacyclus- pyrethrum)

ڕووەکێکە لە کۆمەڵەی بەیبوون لە باکوری ئەفریقیا و ڕۆژئاوای (مغرب) عەرەبی و باشووری ئەورووپا دەڕوێت، لە ڕووەکی گوڵ مازەران واتە هەزار گەڵا (أخيليا) دەچێت. ڕەگەکەی تەشیلەییە بە قەدەر

پەنجەیەك ئەستوورە. ڕەنگەکەی قاوەیی مەیلەو سوورە، لە دیوی دەرەوە، سپیی مەیلەو زەردە، لە دیوی ناوەوە بۆنەکەی خۆشە، تامەکەی تاڵە، ڕەگەکەیەتی کە لە مەیدانی پزیشکیەتیدا بەکار دێت.

سەرە پۆپەکەی گوڵی زۆری پێوەیە. لە باکوری ئەفریقیاوە هێنراوەتەوە باشووری ئەورووپا و ڕۆژنی سەرەکی و مادەی پێلیتۆرین (pellitorine) یان پایرترین (pyrethrin)ی تێدایە. بووژێنەرەوە (منعش cordial) و وریاکەرەوە (منبه = stimulant) و لیکرژێنە (مسیل اللعاب sialogogue). هەروەها بۆ رۆماتیزمەش (Rheumatism) بەکار دێت.

ڕەگی بۆیە = گیا پەرەسێلکە

(عروق الصباغين= بقلة الخطاطيف= Celandine Swallow wort)

ناوە زانستییەکەی Chelidonium Majus

گیایەکی تەمەن درێژە، هەموو بەشەکانی بە مووی باریك داپۆشراون نزیکەی ٧٠سم بەرز دەبێتەوە، قەدەکەی بۆشە، گەڵاکەی باڵدارە (پەلکدارە)، ڕەنگەکەی لە نیوەی سەرەوەیدا سەوزی کاڵ و لە نیوەی خوارەوەیدا سەوزی تێرە، قەد و گەڵاکەی شلەیەکی زەهرینیان تیادایە، ڕەنگی گوڵەکەی زەردێکی زێڕینە، ئەم ڕووەکە بە بۆنی شلەکەیدا دەناسرێتەوە کە لە بۆنی ماسی دەچێت، ئەم ڕووەکە نابێت زۆری لێ بخورێت چونکە وەکو گوتمان ژەهرینە، بەشە پزیشکییەکەی برێتییە لە بەشەکانی سەرەوەی گەڵاکانی بەر لە گوڵ کردن، گەر بخورێ تیژ و تاڵە. مادەی کاریگەر تیایدا برێتییە لە مادەیەکی نیمچە قلّیەیی و نازارشکێن و ترشی ئەندامی وەکو ترشی ستریك و ئەنزیمەکان.

بەکارهێنانی:

أ– لە دیوی دەرەوە: گەڵاکانی لێ دەخرێتە ناو پێڵاوەوە بۆ ماوەی (٨– ١٠) ڕۆژ بۆ چارەکردنی کەمی ئیشتیای خواردن و تاڵیی ناو دەم کە لە ئەنجامی پشێویی دەردانی شلاوەکانی هەرسەوە پەیدا دەبێت، بە مەرجێك ئەو پێیە (قدم) ئارەقی زۆر دەرنەدات. مەڵحەمی ناوگی گەڵاکەی بۆ چارەکردنی نەخۆشیی کەڤنارە وشکەکانی پێست ئەوانەی کە توێژی ئەوتۆ فرێ دەدەن لە توێژی (پولەکەی) ماسی دەچێت، هەروەها بۆ شێرپەنجەی دەموچاو، مەڵحەمەکەش بەمجۆرە ئامادە دەکرێت: گەڵا ناسکەکانی دەکوترێن بۆ گرتنی ناوگەکەیان، ئینجا ئەو ناوگە بە قەدەر خۆی ئەلکهولی تێ دەکرێت، لەمە بری (٥) گرام لەگەڵ (٥٠) گرام لە بەز تێکەڵ دەکرێت بەڵام لەم کارەدا پێویستە مرۆڤ زۆر ئاگاداربێت و کە لێ بووەوە دەستی زۆر باش بشوات.

ب– لە دیوی ناوەوە: لێرەدا چای گەڵاکەی یان ناوگەکەی بە تێکەڵاوی لەگەڵ ئەلکهولدا بەکار دێت چاییەکەی بەمجۆرە ئامادە دەکرێت: تەنیا یەك گرام لە گەڵاکەی دەکرێتە فنجانێکی ئاوی کوڵاوەوە. ڕۆژی فنجانێکی بە ژەمی بچووك، هەر سێ سەعات جارێك، لێ دەخورێتەوە، گیا پەرەسێلکە باشترین دەرمانە بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشییەکانی جگەر و زراو (ئاوسان، سووتانەوە، بەرد)، نیشانەکانیان (ژان، پشێوی هەرس، سك ئاوسان، تاڵی ناو دەم، زەردبوونی چاو)، کولکی (قرحة) ریخۆڵە و دوازدەگرێ و شێرپەنجەی جگەر و گەدە و ملچ و لێو بە خواردنەوەی چاییەکەی چارە دەکرێن، هەروەها ناوگە تازەکەی بۆ لابردنی بالووکە.

رۆنیاس

(فوة = فوة الصباغين = Madder = Dyers madder= Fuwa= Rubia- tinctorum)

گیایەکی تەمەن درێژی خۆهەڵواسە، قەدەکانی چوارگۆشە و زبرن (۰.۵- ۱.۵) مەتر درێژ دەبن، گەڵاکەی (۲.۵× ۲.۸) سم دەبێت، لوولی خواردووە، شێوەیەکی رمی یان هێلکەییی هەیە، تیرەی پەڕی گوڵەکەی (۱.۵- ۲.۵) ملم، ڕەنگەکەی سەوزی مەیلەو زەردە، بەرەکەی رەشە لە ترێ دەچێت، تیرەکەی (۵.۸- ۹) ملم دەبێت. لە پەرژینی باخچەکان و قەراغی جۆگەکاندا، لە چیای ناوچە نزمەکان و لە دەشتەکاندا لە بەرزاییی (۱۰۰۰- ۱٤۰۰) مەتردا دەڕوێت، لە نێوان مانگی نیسان و ئەیلوولدا گوڵ دەکات و بەر دەگرێت، بە شێوەی ئاسایی لە ناوچەکانی خوارووی دارستانەکاندا هەروەها لەو دەشتانەدا کە ئاویان زۆرە دەڕوێت، بۆ نموونە لە زاوێتە و سەرسەنگ و سەکری سەکاران و پشت ئاشان، پیرەمەگرون، زێویێ، هەروەها لە کەربەلا و دەلتاوەدا دەڕوێت، لە وڵاتی تردا لە سووریا و لبنان و فەلەستین و ئوردن و تورکیا و ئێران و تورکستان. جاران ئەم ڕووەکە لە ئەورووپا و هەندێك وڵاتی تردا زۆر دەڕوێنرا، ڕەگەکەی مادەیەکی زۆر بە نرخ بوو بۆ ڕەنگکردن لە ئەورووپا و لە ئاسیادا. پسپۆڕ جۆنس (Johns) لە ساڵی ۱۹۰۸دا گوتوویەتی کە رۆنیاس ئێسکی ئەو گیانەوەرانە سوور دەکات کە لەسەری دەلەوەڕێن، هەروەها دەنووکی ئەو باڵندانەی کە دەیخۆن سوور دەکات، رۆنیاس لە زۆر کۆنەوە ناسراوە، بۆ نموونە گریکی و رۆمانییەکان بە مادەیەکی بەنرخیان داناوە.



پسپۆڕ وات (Watt) ساڵی ۱۸۹۲ گوتوویەتی کە رۆنیاس بە شێوەی ئالیك دراوە بە ئاژەڵ، بەڵام لەوەتەی ئەلیزارین (Alizarin) لە کارگەدا دروست دەکرێت، ڕووەکی رۆنیاس هەتا ڕادەیەك پشتگوێ خراوە، پسپۆڕ (وات Watt) لە ساڵی ۱۸۹۲دا گوتوویەتی کە بۆیەیەکی تر هەیە لەمە دەچێت لە ڕەگی ڕووەکێك دەردەهێنرێت پێی دەگوترێت رۆنیاسی هیندیی (Indian Madder) یان ماجیت (Manjit)، ناوە زانستییەکەی (Rubia cordifolia) ئەمە لە ڕەنگی رۆنیاسی ئاسایی بریسکەدارترە بەڵام زوو دەچێتەوە، جاران هەردووکیان لە مەیدانی بازرگانیدا هەر باوبوون، وشەی روبیا (Rubia) لە زمانی لاتینیدا ڕەنگی سوور دەگرێتەوە. ئەم ڕووەکەش ڕەنگی سووری لێ دەردەهێنرێت.

ڕێحانە

بنەڕەتەکەی هیندستانە، لە خێزانی لێودارەکانە (العائلة الشفوية – Labia tae) جگە لەوەی کە مادەیەکی تام خۆشکەرە، بۆنێکی برژێنەوەشی هەیە، مێروو لە ناوماڵ دوور دەخاتەوە، وشەی (Basilicum) لە زمانی یۆنانییەوە وەرگیراوە، بە مانای پاشا (ملك)، چونکە زۆر پەسند بووە لای پاشاکان.



گیایەکی ساڵانەیە لە حوزەیرانەوە هەتا ئەیلوول گوڵ دەکات، باوەڕ وایە کە بنەڕەتەکەی ناوچەی ڕۆژهەلاتی ناوەڕاستە، هەندێك کەسی تریش لەو باوەڕەدان کە بنەڕەتەکەی باشووری ئاسیا و ئەفریقیایە. بۆ مەبەستی پزیشکیەتی بۆ ڕۆنەکەی و بەهارات لە هەموو ناوچەکانی جیهاندا دەڕوێنرێت و لە چەندان سەدەوە بە شێوەیەکی دەشتەکی دەڕوێت، ئێستا لەبەر ڕۆنەکەی لە فەرەنسا زۆر دەڕوێنرێت، بەشە پزیشکییەکەی بریتییە لە لقە گوڵدارەکانی کە لە چەند سانتیمەترێکەوە لە سەروو زەوییەکەوە دەبڕێتەوە، لە سێبەردا لە شوێنێکدا کە هەواکەی هەردەم بگۆڕێت وشك دەکرێتەوە، بۆنێکی عەتری خۆشی لێ دێت، دەبێت لە ئامانی سەرداخراودا هەڵبگیرێت. مادەی کاریگەر تێیدا بریتییە لە ڕۆنێکی سەرەکی کە لە لقەکانی بە ڕێژەی ۰،۱ ٪ دەگیرێت و لە پیشەسازیی عەتر و سابووندا بەکار دێت، لە باخچەکاندا بۆ ڕازاندنەوە یان بۆ بەدەستهێنانی ڕۆنەکەی دەڕوێنرێت، ٤٠– ٦٠سم بەرز دەبێتەوە. گوڵەکەی شێوە هێلکەییە، ٢– ٥سم درێژ دەبێت، گوڵەکەی سپی و کەمێك مەیلەو سوورە، لە دیوی ناوەوەی لەشدا ئەم ڕووەکە بە شێوەی خووساوە بۆ چارەکردنی پشێوییەکانی هەرس و نەخۆشییەکانی سەرما بەکار دێت، فرمانی گەدە چاکتر دەکات و ئیشتیهای خواردن پتر دەکات و با دەردەکات، جگە لەوەی چڵم زیاد دەکات و دەمار هێمن دەکاتەوە. لە دەرەوەی لەشدا بە شێوەی نوێنمەك و گەرماو بەکار دەهێنرێت جگە لەمەش لە پیشەسازیی خواردەمەنیدا بەکار دێت بۆ ئەوەی تام و بۆنێکی خۆش بدات. بە سرکە لە جیاتیی بیبەر بە شێوەی بەهارات دەکرێتە چێشتی شلە و شۆربا و خواردەمەنیی لە گۆشت دروستکراوەوە. لە پزیشکیەتیی میللیی نوێدا باس دەکرێت کە ڕێحانە خواردەمەنی بۆنخۆش دەکات. ئەگەر بجووڕێت بۆنی ناو دەم خۆش دەکات. بۆ نەخۆشی شەقەسەر (شقيقة) باشە و دەمار بەهێز دەکات و خەوزڕان ناهێڵێت و بۆ چارەکردنی ئێش و ئازاری بینوێژی باشە. بۆ ئەمەش بەم جۆرە چاییەکی لێ دروست دەکرێت (٢٠گرام) لە گوڵ و گەڵاکەی دەکرێتە لیترێك ئاوی کوڵاوەوە، کەوچکێك لەو کوڵاوە دەکرێتە کوپێك ئاوەوە و بە باشی تێیدا گوڵ و گەڵاکە ورد دەکرێت، ڕۆژی سێ جار لێی دەخورێتەوە. هەروەها بۆ ئەو منداڵانە باشە کە خەویان کەمە و تووڕە و تڕۆن، جگە لە چارەکردنی سەرگێژە و ژانە سك و کۆکە.

ڕۆنی ڕێحانەی شیرین، شلەیەکی سپیی کەمێك مەیلەو زەردە، بۆنێکی خۆشی هەیە، ئەم ڕۆنە مادەیەکی ئەلکهولیی تێدایە پێی دەگوترێت (لینالۆل) (Linalol) بە ڕێژەی ٦٥٪ هەروەها مادەی سینیۆل (Cineol) و یۆجینۆل (Eugenol) جگە لە مادەی تەرپینی (Terpenes)... هتد.

رێسین

Resin = راتنج

مادەیەکی ئاڵۆزە دەشێت لە کاربۆهیدراتەوە پەیدا بووبێت یان لە تێکسانی رۆنە سەرەکییەکانەوە لەلایەن لوو (گلاند) یان کەندەکی (قنوات= Canals) لەشی رووەکەوە دەردەدرێت. بە زۆری لەگەڵ رۆنە سەرەکییەکان و زەمقەکاندا هەیە وەکو رێسینی داری سنەوبەر لە دروستکردنی بۆیە و وەرنیشدا و وەکو دەرمان بەکاردێت.

رێواس

١- رێواسی ئاسایی

(ریباز = ریباس = راوند Rheum ribes)

(Rheum plamatum ناوە زانستییەکەی)

Currant- fruited Rhubarb



رووەکێکی تەمەن درێژە لە چیاکانی کوردستاندا دەڕوێت، لاسکی گەڵاکەی (لقەکەی) ڕاستەوخۆ دەخورێت یان دەکرێت بە شەربەت یان مرەبا، لاسکی گەڵاکەی (Leafstalk= petiole) ئاودار و ترشە. لە دروستکردنی سۆسدا (Sauce) بەکار دێت. ئەم رووەکە لە ئاسیادا بە شێوەیەکی کێویلە دەڕوێت، رایزۆمی (قەدی ژێر زەوی) گەورەی هەیە، گەڵاکەی گەورەیە، لاسکی گوڵەکەی درێژە و پانکۆلەیە، تۆپەڵە گوڵی مەیلەو سپیی پێوەیە، لە هەندێك ناوچەی ئەمەریکا و ئەوروپادا بۆ خواردن دەڕوێنرێت، هەندێك جاریش بۆ رازاندنەوەی باخچەکان، رێواس لە ٩٥٪ ئاو، کەمێك شەکر و چەوری و خوێ ترشی ئۆگزالیك و مالیکی (Malic) تێدایە، هەندێك جار شەراب لە ئاوگەکەی دروست دەکرێت.

٢- رێواسی دەرمان: رێواسی چینی=

(راوند مخزني =

Chinese Rhubarb

(Rheum officinale

لە رێواسی ئاسایی دەچێت، بەلام قەبارەکەی گەورەترە، قەد و ڕەگەکەی هەڵدەکەنرێت و پارچە پارچە دەکرێت و لەبەر هەتاودا وشك دەکرێتەوە، وەکو دەرمانی بەهێزکەر و رەوانکەر بەکار دەهێنرێت.

ئەم جۆرەیان بۆ خواردن بەکار نایەت. بنەڕەتەکەیی وڵاتی چین و تبتە، جاران مەبەست لە رێواس وشکە پاككراوەکەی بوو، لە سەرەتای بەهاردا بە شێوەی دەوەنێك دەردەکەوێت، قەدەکەی بۆشە،

گوڵەکەی بەشێوەی هێشووە، لە دواییدا لە چین و تبتەوە، لە ساڵی (١٧٥٨)دا. بەرەو ئەوروپا، بە تایبەتی فرەنسا، براوە. ئەوەی زانراوە کە خواردنی ریواس دەبێتە هۆی ماندانی جگەر و زراو و لوولەکانی هەرس لە گەدە و ریخۆڵەدا، چونکە مادەی ئەنتراشینۆنی (Anthra chinnor) تێدایە، کە هانی ریخۆڵە ئەستووره دەدات، جگە لەوەی کە مادەی دەباخی و پەکتین (prktin) و مادەی زەمقی (گوومی Gummi) و شەکری (گلوکۆز وفرکتۆز) نیشاستە و کەمێك رۆنی پەرشەوەبوو و ئەنزیم (خمائر enzyme) و ترشیی سێو و لیمۆ و ترشی ئۆکزالیکی تێدایە، لەبەر ئەوە ئەو کەسانەی کە بەردیان لە گورچیلەدا هەیە، نابێت ریواس بخۆن ئەو بەشەی کە دەخورێت برێتییە لە لقەکانی، بە کاڵی و بە کوڵاوی دەخورێت، بە تایبەتی لە سەرەتای بەهاردا، ئەو کەسە هەست بە ئیسراحەتێکی تەواو دەکات لە لەشیدا.

زان

(زان شائع Fagus sylvatica L = Beech)

درەختێکە بەرزییەکەی دەگاتە (٤٥) مەتر، قەدەکەی شێوە لوولەییە، گۆیکەی درێژی پێوەیە، لقەکانی باریکن موویان پێوەیە، توێکڵی قەدەکەی ساف و خۆڵەمێشییە، گەڵاکەی هێلکەیی و ساکارە، رەنگەکەی سەوزی تێرە، لە ناوەڕاستی ئەوروپادا لە زەریای ئەتڵەسییەوە بۆ دەریای قەزوێن دەڕوێت. ئەم درەختە گرینگترین درەختی دارستانە لەم ناوچەیەدا، بەتایبەتی لە فرەنسا. بەرگەی سەرما دەگرێت و حەز لە سێبەر دەکات، بۆ ماوەیەکی زۆر دەژی، هەندێك جار تەمەنی دەگاتە ٢٠٠ ساڵ، دەشێت لە ناوچەی چیاکانی کوردستاندا بروێنرێت، چونکە (زانی ئەوروپایی) سەرچاوەیەکی باشە بۆ رۆنی رووەکی، تەختەکەی رەنگ خۆڵەمێشییە و رەقە، لەبەر ئەوە زۆر لە دروستکردنی کەلوپەلی ناوماڵدا بەکار دێت هەروەها بۆ فەرشی ناوماڵ و لە باخچەکاندا بۆ رازاندنەوە دەڕوێت.

زەردەچەوە

(کرکم= هرد= Turmeric)

ناوە زانستییەکەی (Curuma longa)

رووەکێکی سەلکداری هیندییە، رەگەکەی تەمەن درێژە، قەدەکەی ساڵانەیە، لە کۆمەڵەی زەنجەفیلە، هاراوەی رەگەکەی بەشێوەی بەهارات و بۆیەیەکی زەرد بەکار دێت، (dyestuff) لە وڵاتی کوشینی چینی (cochin china) و رۆژهەڵاتی (ئەندیز Indies) و لە ناوچە گەرمەکانی هەردوو خرۆکی زەویدا دەڕوێت، زەردەچەوە بە زۆری لە هیندستاندا باوە بە رادەیەکی ئەوتۆ کە ٦٠ هەزار ئەکری (acre) لە زەوی بۆ تەرخان کراوە، رووەکێکی تەمەن درێژی قایمە، قەدەکەی کورتە گەڵاکەی لە شێوەی پرچدا (خصلة شعر) یان چەپکدایە، گوڵەکەی مەیلەو زەردە بە شێوەی هێشووی چرە، قنچکێکی پەمەیی پێوەیە، قەدی ژێر زەوییەکەی (رایزۆمەکان) کە سەرچاوەی ئەم بەهاراتە رەنگینەیە، کورت و ئەستوور و سەلکدارە، ئەم سەلکانە پاك و خاوێن دەکرێنەوە و دەشوورێنەوە و لەبەر هەتاودا وشك دەکرێنەوە. زەردەچەوە بۆنخۆشە، تامەکەی تاڵ و توونە، بۆ تام و بۆنخۆشکردنی پەنیر و ترشیات (pickles) و خواردەمەنی تر بەکار دێت، لەبەرئەوە برێکی زۆری بۆ ئەم مەبەستە لێ دەهێنرێت بۆ ئەوروپا و

ئەمەریکا. زەردەچەوە یەکێکە لە پێکهێنەرە سەرەکییەکانی کاری (curry) چونکە کاری تەنیا مادەیەك نییە بگرە لە چەند بەهاراتێك دروست دەکرێت، هەر جۆرە خواردەمەنییەکیش کاری خۆی هەیە، بۆ نموونە ئەو جۆرە کارییەی کە بۆ سازدانی گۆشت بەکار دێت، تێکەلاوێکە لە زەردەچەوە و گژنیژ (کزبرە coriander) و دارچینی (cinnamon) و زیرە (کمونcumin) و زەنجەفیل (ginger) و حێل (هال car damon -) و شملی (حلبە fenugreek) و بیبەر و ئالەت (black pepper) و گوێزبۆ. ئەو کارییەی کە بۆ ماسی بەکار دێت تێکەلاوێکە لە زەردەچەوە و گژنیژ و ئالەت زیرە و شملی.

زەعفەران



(زعفران= جادي= جساد ريهقان= Saffron)

ناوە زانستییەکەی Crocus sativus

گیایەکە سەلکێکی پانی هەیە، لە ئەیلوولەوە هەتا کۆتایی کانوونی یەکەم گوڵ دەکات، زۆر دەروێنرێت، بنەڕەتەکەی ڕۆهەلاتی دەریـــای سپیی نـــاوەڕاستــە، بــەرەو ڕۆهـەلاتی نـاوەڕاست. کـە گوڵـەکـەی دەپشکـوێت. ئـەندامی مێینـەکـەی (کوتك= مدفة) لێ دەردەهێنرێت و بۆ مەبەستی بازرگانی بەکار دەهێنرێت، لە پێشدا لەبەر سێبەردا دادەنرێت ئینجا دەخرێتە سەر تۆڕێکی تەنکی کون ورد و لەسەر ئاگرێکی کز دادەنرێت. کۆکردنەوەی ئەم دەرمانە کارێکی قورسە چونکە هەر ٢٩٩ هەزار کوتك یەك کیلۆگرام دەرمان دەدات. ڕەنگی دەرمانەکە پرتەقاڵیی مەیلەو سوور و بریسکەدارە، بۆن و تامێکی تیژی هەیە. لەبەرئەوە دەبێت لە قوتوویکی سەر قایمدا هەڵبگیرێت، چونکە زوو ڕەنگ و بۆن و تامەکەی ون دەکات، لەبەرئەوەی کە نرخی زەعفەران گرانە لەگەڵ مادەی تردا تێکەڵ دەکرێت، کە ڕەنگەکەی لە ڕەنگی زەعفەران بچێت وەکو نازەرگۆن و زەعفەرانە درۆزنە (عصفر). زەعفەران، وەك دەرکەوتووە گوڵەکەی مادەیەکی بەهێزکەری تیادایە بۆ دەمارەکان و وریاکردنەوە و خێرا پێکردنی بێنوێژی، بۆیە و کەمێك ڕۆنی سەرەکی تێدایە، ئێش و ئازار دادەمرکێنێتەوە و دژی گرژبوونی کۆڵنجە. جاران لە مالاندا بۆ مەبەستی پزیشکیەتی بەکار دەهێنرا، بەلام ئێستاکە بە زۆری بە شێوەی بەهارات و بۆ ڕەنگکردنی خواردەمەنی بەکاردەهێنرێت بە ڕەنگی زەرد، بە تایبەتی لە خواردەمەنییە ڕۆهەلاتییەکاندا. بەلام نابێت زۆری لێ بەکار بهێنرێت، ئەگینا دەبێتە هۆی ژەهراویکردن و وروژاندنی پەردەی چڵمین و کرژبوون و خوێنهژان. ئێستا ئەم گیایە گرینگییەکی کەمی هەیە چونکە گرانە و لە برێکی یەکجار زۆر گوڵ کەمێك دەرمان بە دەست دەکەوێت. بە زۆری لە ئیسپانیادا دەروێنرێت، بەرهەمی سالانەی دەگاتە سەد هەزار کیلۆگرام. زەعفەران لە سەدەکانی ناوەڕاستدا لە هەموو ناوچەکانی دەریای سپیی ناوەڕاست و ناوەڕاستی ئەورووپادا دەروێنرا، بە شێوەی بۆیە (ڕەنگ) بەکار دەهێنرا، لە ئینگلتەرە ئێستاکە بە شێوەیەکی دەشتەکی دەروێت، هەروەها لە باشووری فەرەنسا و ئیتالیا و سقلیە و مەجەر و یۆنان و تورکیا و ئێران و هیندستان و چیندا دەروێنرێت.



زەعفەرانە درۆزنە = گەندە زەعفەران

(قرطم = عصفر = بهرم = بهرمان =

(safflower= false (bastard) saffron

بە زمانی زانستی (carthamus- tinctorium)

ڕووەکێکی کشتوکاڵیی بۆیەدارە، گوڵەکەی لە بۆری دەچێت، گوڵەکەی بە شێوەی بەهارات و بۆ ڕەنگکردنی خۆراك بەکار دێت، بۆیەیەکی سووری جوانی لێ دەردەهێنرێت، بۆ ڕەنگکردنی ئاوریشم و دروستکردنی سووراو (حمرة الخدود). بەڵام ئەم ڕووەکە زەعفەران نییە، گیایەکی قیتیساڵانەیە نزیکەی ٣٠- ٦٠سم بەرز دەبێتەوە، قەدەکەی بە شێوەی هێشووە گەڵاکەی درکاوی و بێ لاسك و درێژکۆڵەیە، گوڵی سەرپۆپەکەی شێوە هێلکەیی و قووچەکییە، لە گوڵۆکەکەی (زهيرة – floret) قەشەنگی سووری مەیلەو پرتەقاڵی یان زەردی مەیلەو پرتەقاڵی پێك هاتووە، بەرەکەی وشك و داخراو و تاك تۆو و چوارگۆشە و بێ چوكڵەیە: (pappus)، لە بەغدا و زەعفەرانیە، رمادی، حاجی ئۆمەران (Haji omaran)، لە نزیك ڕووبار و جۆگەکانی رانیە (Rania) و لە قەدپاڵی چیاکاندا دەبینرێت، ئەم ڕووەکە تازە هێنراوەتە عێراقەوە و لە سنوورێکی تەسکدا دەڕوێنرێت، تەنیا لەبەر ڕۆنەکەی، نەك لەبەر زەمق و بۆیەکەی. هەر دۆنمێك (donum) لە کێڵگەکەی ئەگەر بە باشی بڕوێنرێت نزیکەی ١٥٠- ٣٠٠ کیلۆگرام لە گوڵی وشککراوە و ٤٠- ١٠٠ کیلۆگرام لە تۆوەکەی دەدات. هۆی ڕەنگە زەردە تۆخەکەی دەگەڕێتەوە بۆ مادەی کارتامین (carthamin)، بەڵام ڕەنگە سوورە مەیلەو پرتەقاڵییەکەی سەرەڕای کارتامین (carthamin)، کوینۆن کارتامین (quinonecarthamin)یشی تێدایە. بۆ لێگرتنی (پوختکردنی) بۆیەکەی، گوڵەکانی دەچنرێتەوە و لە سێبەردا وشك دەکرێنەوە، ئەوجا بۆ چەند ڕۆژێك، چەند جارێك لە ئاوێکی کەمێك ترشدا دەشۆرێنەوە، هەتا هەموو مادە زەردەکەی لێ جیا دەکرێتەوە، ئەوجا کەمێك وشك دەکرێتەوە و وەکو پارچە کێك هەڵدەشێلرێت و دەبڕرێت و دەنێردرێتە بازاڕ. هەندێك جاریش، بۆ مەبەستی بازرگانی، گوڵەکان ناشۆرێنەوە، بگرە بە شێوەی تۆپەڵ لوول دەدرێن، یان دەکرێن بە تۆزێکی ورد و دەنێردرێنە بازاڕ، لە ڕووەکە شۆراوەکە مادەی کاریوم (Carium) دەردەهێنرێت و دەکرێت بە هەویرێك و دەنێرێتە بازاڕ و بۆ ڕەنگکردنی لۆکە و ئاوریشم. ئەم ڕەنگە (بۆیەیە) لەلایەن ڕووناکی و هەواوە کاری تێ ناکرێت. بەڵام مادەی قڵەیی و کلۆرینی تێ دەکەن. وەکو بۆیەیەك زۆر بەهێز نییە. بۆ نموونە یەك لیبرە (libra) واتە ٣٢٧ گرام لە ریسەکە (Yarn) چوار ئۆنسی (نزیکەی ٣٠گرام) لەم بۆیەیە پێی دەوێت، بۆ ئەوەی ڕەنگێکی پەمەیی بداتێ. لە هیندستاندا بۆ ڕەنگکردنی پەنیر و قوماش بەکاردەهێنرێت. هەروەها لە هەندێك وڵاتی تردا بۆ ڕەنگکردنی کێك و پسکیت (biscuits). جگە لە ڕەنگکردنی بووکەشووشە و دەرمانی ئارایشت وەکو سووراو (حمرة Rouge) بەکار دێت. تۆوی جۆرە کێویلەکەی لە ٢٠٪ ڕۆنی تێدایە، واتە هەر ٤٠ کیلۆ لە تۆوەکەی نزیکەی ٨ کیلۆ ڕۆنی لێ دەگیرێت،

ڕۆنەکەی ڕەنگێکی زەردی زێڕینی هەیە، جگە لە خواردەمەنی لە ڕازاندنەوەدا بەکار دێت، جگە لە پیشەسازیی سابوون، هەروەها لە دروستکردنی جۆرێك لە ڕۆنی سەر (واتە قژ) پێی دەگوترێت ماکاسار (macassar) بەکار دەهێنرێت، هەروەها لە دروستکردنی وەرنیش (varnish)دا، ئەو تلْهەیەی کە لە تۆوەکەی بەجێ دەمینێت دوای ئەوەی ڕۆنەکەی لێ جیا دەکرێتەوە بەبێ ئەوەی توێکڵەکەی لێ بکرێتەوە بە شێوەی پەین و ئەوەی بێ توێکڵە بۆ ئالیکی ئاژەڵ بەکار دێت.

تلْهەی تۆوەکەی (بە توێکڵەکەوە) لەم مادانە پێك هاتووە:

ئاو ٧.٣٪ کاربۆهیدرات ٢٧.٣٪

چەوری ٨.٣٪ نیترۆجین ٤.٩٪

پرۆتین ٢٨.٣٪ پۆتاسیۆم ١.٢٩٪

ترشی فۆسفۆریك ١.٤٤٪

لقە ناسکەکانی (وەکو سپێناخ) دەکرێت بە چێشت یان زەلاتە، هەروەها تۆوەکەی دەبرژێنرێت و وەکو چەرەس دەخورێت. لەمەیدانی دەرمانسازیدا گوڵەکەی بۆ وریاکردنەوە (منبه stimulent) و هێمنکەرەوە (مسکن sedative) بەکار دەهێنرێت. بەلام ئەگەر زۆری لێ بخورێت دەبێتە هۆی ڕەوانی (laxative). لەجیاتی زەعفەران (saffron)، گوڵەکەی بۆ چارەکردنی نەخۆشیی سورێژە (حصبة measles) و تای قرمزی (الحمى القرمزية scarlatina).. بەکار دێت، تۆوەکەی سیفەتی میز پێکردن (مدر للبول= diuretic) و بەهێزکەر (مقوي tonic) هەیە.

زەعفەرانی مێرگ = زەعفەرانە پایزە

(زعفران المروج = لحلاح = meadow saffron)

ناوە زانستییەکەی colchicum autumnale)

ڕەنگی گوڵەکەی بنەوشەییەکی کاڵە، لە زەعفەران (زعفران crocus) دەچێت، گوڵەکەی لە پایزدا دوای مردنی گەلاکانی دەردەکەوێت. لە قەدی ژێر زەوییەکەی و تۆوەکەی مادەی کۆلچیسین (colchicine) دەردەهێنرێت، ئەم مادەیە ژەهرێکی ترسناکە، هەرچەندە کە کارەکەی بە شێنەییە لە مەیدانی پزیشکیدا بۆ چارەکردنی نەخۆشیی دەردەشا (داء النقرس Gout) بەکار دێت.

ئەم گیایە دەشتەکییە لە دوو ساڵ زیاتر دەژی لە سەلکێکەوە (پیازۆکە) پەیدا دەبێت و لە نێوان مانگی ناب و تشرینی یەکەمدا گوڵ دەکات، بە زۆری لە مێرگە شێدارەکان و زۆنگاو و جەنگەڵییی گوێ ئاودا دەڕوێت، لە ناوچە نشێوەکانەوە بەرەو قەدپاڵی گردەکان و چیاکان، تۆو و هەندێك جار سەلکەکانی بۆ مەبەستی بازرگانی کۆ دەکرێتەوە، تۆو لە مانگی مایس و حوزەیران و سەڵکەکەی لە مانگی بەهار و پایزدا، پێویستە تۆوەکانی پێگەیشتوو و وشك بن بۆ ئەوەی بۆگەن نەکەن، هەموو بەشەکانی ئەم ڕووەکە ژەهرینە، لەبەرئەوە دەبێت بە ئاگادارییەکی زۆرەوە کۆ بکرێتەوە. مادەی کاریگەر تێیدا بریتییە لە مادەی نیمچە قلْەیی، بە تایبەتیی (کۆڵجیسین) کە دەرمانێکی کاریگەرە بۆ کەمکردنەوەی ئێش و ئازاری دەردەشا (داء النقرس).

زەل

(أسل = سمارە = كولان = Hardrush)

ناوە زانستییەكەی (Juncus - inflexus).

گیایەكە لە كۆمەڵەی زەلییەكان (الفصیلة الأسلیة – Juncaceae) لە شوێنی شێدار و زەنگاوەكاندا دەڕوێت، گەڵاكەی لوولەییە درێژ و فیتە، شەبقە و سەبەتە و حەسیری لێ دروست دەكرێت، گیایەكی تەمەن درێژە، قەدەكەی لوولەییە نزیكەی (١– ١.٥) مەتر بەرز دەبێتەوە قەدی ژێر زەویی (ریزومة – Root- stock) بەشێوەیەكی ئاسۆیی هەیە. قەدەكەی ڕەق و قایم و لوولەییی موودارە كالانی (غمد Sheaths) قاوەیی بریسكەداری پێوەیە، لە بنكی ڕووەكەكەدا. بەرەكەی شێوە هێلكەییە، جەمسەرەكەی باریكە، لە پێنجوێن و سنجار و چیای هەڵگورد و قەرەداغ و جافەران و قەرەتەپە و كەركووك و سلێمانی و حەویجە و پشت ئاشان دەڕوێت، هەرچەندە كە باشیش نییە بۆیان. وا دەركەوتووە كە ژەهرە بۆیان، دەبێتە ورووژاندنی (تهییج Irritation) گەدە و بەلەفیری (إسهال Diarrhoea) و كەمهێزی و دەمارگرتن (عصبیة Nervousness) و كوێری. ئەو گیاندارەی كە دەیخوات تووشی كرژیی لەش (تشنج Convulsions) ئینجا خوێنبڕژانی مێشك (Cerebral haemorrhage) دەبێت.

زەنجەفیل

(زنجبیل = Zingiber off = ginger = zingiber)

گیایەكە لە كۆمەڵەی زەنجەفیلە، لە ناوچە گەرمەكاندا دەڕوێنرێت، قەدی ژێر زەویی ئەستووری هەیە، بە شێوەی بەهارات و بۆ بادەركردن لە ناو سك بەكار دێت. ڕۆنێكی لێ دەردەهێنرێت پێی دەگوترێت ڕۆنی زەنجەفیل (ginger oil). زەنجەفیل گرینگترین ئەو بەهاراتەیە كە لە قەدی ژێر زەوی (root stalk=rootstock=rhizome) دەردەهێنرێت، زەنجەفیل مێژوویەكی درێژ و سەیری هەیە، بنەڕەتەكەی باشووری ڕۆژهەڵاتی ئاسیایە. لەمێژە لە چین و هیندستان بەكار هێنراوە پێش سەردەمی ڕۆمانییەكان بە كاروان هێنراوە بۆ ئاسیای بچووك (آسیا الصغری) ناوی لەناو بەهاراتە یەكەمەكانی ڕۆژهەڵات بووە كە هێنراوە بۆ ئەوروپا. لە ئەورووپادا لە سەدەكانی ناوەڕاستدا بەهاراتێكی بە ناوبانگ بووە، بۆ ماوەی چەند ساڵێك بە دەرمانێكی گرینگ ڕەچاو كراوە. بەشێكی سەرەكی بووە لە دەرمانی چارەكردنی نەخۆشی سنداندا (طاعون= plague) لە ئینگلتەرە لە سەردەمی (هەنریی هەشتەمدا) زۆر بەكار هێنراوە، ئێستا زەنجەفیل زیاتر لە زۆربەی بەهاراتەكانی تر دەڕوێنرێت، چونكە دەشێت ڕەگەكەی بگوێزرێتەوە بۆ شوێنی تر، یەكێكە لەو بەهاراتە ئاسیاییە كەمانەی كە دەشێت لە ڕۆژئاوای نیوە خڕۆكی زەویدا بروێنرێت. زەنجەفیل گیایەكی قیتی تەمەن درێژە، قەدی ژێر زەویی پوولەكەداری (Scaly) هەیە لقی پێوەیە لە پەنجە دەچن و پێیان دەگوترێت (hands). قەدەكەی نزیكەی (٣) پێ بەرز دەبێتەوە و بە كالانی (غمد sheath) بنكی گەڵاكانی دەورە دراوە، گوڵەكەی لە شێوەی هێشووێكی درێژدایە، سەرەكەی باریكە (spike)، ڕەنگەكەی مەیلەو زەردە قنچكی (قنابە bract) زەردی مەیلەو سەوزی پێوەیە، لێوی گوڵەكە ڕەنگ ئەرخەوانییە لە هەندێك باخچەی ماڵانیشدا دەڕوێنرێت، حەز بە خاكێكی شێداری كەمێك

سێبەر و ئاووهەوایەکی گەرم دەکات. ئەم ڕووەکە بە قەدی ژێر زەوی زیاد دەکات قەدی ژێر زەوییەکەی لە دیوی دەرەوە زەردێکی کاڵە و لە ناوەوە زەردێکی مەیلەو سەوزە نیشاستە و زەمق و ئۆلیۆ ڕێسین (oleoresin) و ڕۆنی سەرەکیی تێدایە، کە بەشە هەواییەکانی (واتە بەشەکانی سەر زەوی) ئەم ڕووەکە دەپووکێتەوە، دەست دەکرێت بە هەڵکەندنی قەدەکانی ژێر زەویی. زەنجەفیل بە دوو ڕێگەی جیاواز ئامادە دەکرێت، زەنجەفیلی هەڵگیراو (محفوظ preserved) یان زەنجەفیلی سەوز کە بەرهەمی باشووری وڵاتی چینە (china). قەدە ناوگدارەکانی ژێر زەوی دەردەهێنرێت وشك دەکرێتەوە و پاك دەکرێتەوە و لە ئاودا دەکوڵێنرێت هەتا بە تەواوی ناسك دەبنەوە، ئەوجا پاك دەکرێن (تقشير peeling) و دەچنرێن (Scraped) و چەند جارێك لە شەکراودا دەکوڵێنرێن و بەمجۆرە دەکرێنە قوتووەوە بۆ هەڵگرتن. بەڵام هەندێك جار قەدی ژێر زەوییەکە شەکری پیا دەپرژێنرێت و بەو جۆرە هەڵدەگیرێت. زەنجەفیلی وشك یان سازێنراو (cured) بەرهەمی وڵاتەکانی ترە (جگە لە چین)، لەم بارەدا قەدی ژێر زەوییەکەی پاك و خاوێن دەکرێتەوە و ئەوجا توێکڵەکەی لێ دەکرێتەوە و لەبەر هەتاودا وشك دەکرێتەوە. هەندێك جار بەرلەوەی توێکڵەکەی لێ بکرێتەوە لە ئاو یان لە قسڵاودا زەرد دەکرێت. (سلق paraboil) ئەمەش زەنجەفیلی ڕەشە بۆ مەبەستی بازرگانی بەکار دێت. هەندێك جار زەنجەفیل بە مادەی کیمیایی چارە دەکرێت، ڕەنگەکەی سپی دەکرێتەوە، بۆنە خۆشەکەی زەنجەفیل بۆ ئەو بۆنە سەرەکییە دەگەڕێتەوە کە تیایەتی، تامە توندەکەش (حريف= لاذع = pungent) بۆ بۆنی مادەی ئۆلیۆریسین و جنجرین (gingerin) دەگەڕێتەوە خواردنی زەنجەفیل دەبێتە هۆی فراوانبوونی بۆڕییەکانی خوێن لە پێستدا و وا لەو کەسە دەکات کە هەست بە گەرما بکات و ئارەق بکاتەوە (تعريق = perspiration) لە مەیدانی پزیشکیدا بە شێوەی دەرمانی بادەرکەر (طارد الريح= carminative) و چالاککەری هەرس بەکار دێت. هەروەها بە بڕی زۆر لە خواردەمەنیدا بەکار دێت، وەکو لە چێشتی شلە (مرق soups) و نانی زەنجەفیل و کولیچە (كعكة محلاه cookies) و لە زۆربەی جۆرەکانی کاریدا (curries) بەکار دێت. زەنجەفیل مادەیەکی بە ناوبانگە بۆ بۆنخۆشکردنی جۆران شەربەت و بیرەی (beer) زەنجەفیل. جاران بەکار دەهێنرا بۆ بۆنخۆشکردنی شەراب (Wine) دەشێت مادەی ئۆلیۆریسین لە زەنجەفیل دەربهێنرێت و لە مەیدانی تامخۆشکردن و دەرمانسازیدا بەکار بهێنرێت. بە زۆری زەنجەفیل لە وڵاتی چین و جاپان و سیرالیۆن (sierraleone) و کوینزلاند (Queensland) و ئەندەنووسیا (Indonesia) جامایکا (Jamaica) و دوورگەکانی کاریبی (caribbean) دەڕوێت، چونکە خاك و ئاووهەواکەیان بۆ ئەم ڕووەکە دەگونجێن، لە کوردەواریدا هەندێك زەنجەفیل دەکەنە خەنە و دەیگرنەوە و دەیدەن لەسەر بۆ چارەکردنی سەرئێشە یان لەگەڵ دەرمانی تردا دەکرێت بە شاف بۆ مایەسیری.



زەمەقی شیو= زەمەقی دۆڵ

(زنبقة الوادي = المجلس العرفي Liliy of the valley)

(ناوە زانستییەکەی Convallaria Majalis)

گیایەکی تەمەن درێژە (زیاتر لە دوو ساڵ دەژی) لە کۆمەڵەی زەمەقە (زنبقات)، لەبەر گوڵەکە دەروێنرێت. بە شێوەیەکی دەشتەکی لە جەنگەڵ و زەوییە شێدارەکان و مێرگەکاندا دەڕوێت، نزیکەی (١٠- ٢٠سم) بەرز دەبێتەوە، ڕەگەکەی بەسەر زەویدا دەخشێت. گەڵاکەی سەوزی درێژی بۆ سەرەوە دەڕوێت، لە جەمسەری سەرەوە و خوارەوەیدا تەسکە، لەگەڵیدا قەدێکی باریکی بێ گەڵا هەیە، لە بەشی سەرەوەیدا گوڵی سپیی بچووك هەیە لە شێوەی زەنگوڵەدان، بۆنێکی خۆشیان هەیە، بەرێکی شێوەی ترێی بچووکی سوور دەگرن. لە مانگی نیسان و ئایاردا گوڵ دەگرێت، بەشە پزیشکییەکەی بریتییە لە لقە گوڵدارەکان. بەشە ژەهرینەکانی بریتین لە گەڵا و گوڵ و بەرەکەی، مادەی ژەهرین تیایدا بریتییە لە گلۆکۆزیدی دیجیتال و ساپۆنین و کۆنفالورین. ژەهراویبوونیش بەم ڕووەکە کە لە ئەنجامی جووینی گوڵەکان و خواردنی بەرەکەیەوە دەبێت، چونکە ئەمانە هەموویان ژەهرن بۆ دڵ، ئەگەر لە ژەمی خۆیان تێپەڕ بکرێن.

بەکارهێنانی:

أ- لە دیوی دەرەوە: برنووتی واتە بۆنکردنی تۆزی گوڵەکەی بۆ چارەکردنی هەڵامەت و وڕەوڕی گوێچکە. برنووتییەکەش لە وشککردنەوەی گوڵەکان و هاڕین و هەڵگرتنییەوە دەبێت لە قوتووی موقەبای بچووکدا. بۆنکردنی سرکەی (خل) گوڵەکەی بۆ چارەکردنی سەرگێژی و بووڕانەوە باشە. بۆ ئامادەکردنی سرکەکەی شووشەیەك دەهێنرێت هەتا نیوەی گوڵەکەی تێ دەکرێت و نیوەکەی تری بە سرکە پڕ دەکرێت. ئینجا سەرقاپی شووشەکە دەنرێتەوە و بەم شێوەیە بۆ ماوەی دوو هەفتە وازی لێ دەهێنرێت دوای ئەوە دەپاڵێورێت و لە شووشەی سەر داخراودا بۆ بەکارهێنانی هەڵدەگیرێت.

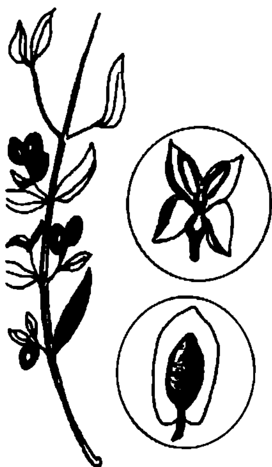
ب- لە دیوی ناوەوە: چایی یان ئاوگی گوڵەکەی بۆ چارەکردنی لاوازی و خێرایی و پشێویی پرتەکەی (نبض) بەتایبەتی لە کاتی پەتا و تەمەنی نائومێدی و پشێویی لووی قوڕگدا (الغدة الدرقية). ئامادەکردنی چاییەکەش بەمجۆرە دەبێت: تەنیا (٣-٥) گرام نەك زیاتر، لە گوڵەکەی دەکرێتە (١٥٠) گرام ئاوی کوڵاوەوە، ئینجا بە تەواوی بە شەکر شیرین دەکرێت، هەر سەعاتێك جارێك کەوچکێکی گەورەی لێ دەخورێتەوە، بەڵام ئەگەر ئەو کەسە بەرەو چاکبوونەوە ڕۆیشت، دەبێت ئەم ژەمە کەم بکرێتەوە، ناشبێت بدرێت بە منداڵان.

زەیتوون

(زيتون = Zaitun)

(commom olive = olea euroaea)

لە خێزانی زەیتوونییەکانە، باشترین ڕووەکی پزیشکییە. بەرەکەی بۆ چارەکردنی نەخۆشییەکانی جگەر



و بەردی میزڵدان و قەبزی و ژانی ڕیخۆڵە بەکار دێت، جگە لەوەی لە پێکهاتی زۆر مەڵحەم و مادەی هەنون (مروخ)دا بەشدار دەبێت. هەندێك دەرمان لە ڕۆنی زەیتووندا دەتوێنرێتەوە وەکو قەترەی لووت، لەبەرئەوەی کە زەیتوون بڕێکی زۆری لە ڤیتامین (A)ی تێدایە، بۆ بە پیتکردن (مخصب)، بۆ بەهێزکردنی وەچە (مقو للنسل) بەکاردێت، سوودیشی بۆ پیران هەیە، هێزی ڕەگەزییانی پێ پتر دەبێت، لەبەرئەوەی کە ڤیتامین (D)یشی تێدایە، بۆ چارەکردنی نەخۆشیی نێسکە نەرمە (الكساح) بەکار دێت. بەرەکەی تاڵە لەبەر ئەوە دەقڵێشێنرێت و لە ئاودا بۆ ماوەیەك دەهێڵرێتەوە و ئاویەناو ئاوەکەی دەگۆڕرێت، هەتا خۆش دەبێت، لە دواییدا دەکرێتە ڕۆنی زەیتەوە دەخورێت، یان دەکرێتە سرکە و دەکرێت بە ترشیات، یان بە پەستاوتن ڕۆنەکەی لێ دەگیرێت. گەلێك مەکینەی پەستاوتنی شێوەی کۆن لە گوندەکانی دەورووپشتی مووسڵدا دەبینرێت، چونکە زەیتوون لەوێ زۆرە، زەیتوون بە دەنك یان بە قەڵەم (Cuttings) یان خەڵف واتە براله (suckers) یان نەمام (seedling) دەروێنرێت. باخی زەیتوون لە گوندی بەعشیقە (Bashiqa) و بەحزانی (Bahzani) و بێجی (Baiji) و دەربەندی زاخۆ (zakho Darband) زۆرە، هەروەها باخێك لە کەرکووك و دوزخورماتو (Tuzkhormatu) و حەویجە (Hawija) هەیە. زەیتوون پێویستی بە خاکێکی بەپیت و پلەی گەرمیی (١٥-٣٠) سەدی هەیە. بەرەکەی یەك دەنکییە ساف و شێوە هێلکەییە، نزیکەی (٢-٣)سم درێژ دەبێت، بە کاڵی تاڵە، بەرە پێگەیشتووەکەی نزیکەی ١٥-٤٠٪ ڕۆنی تێدایە، ڕۆنی زەیتوون ڕەنگەکەی سەوزێکی یان زەردێکی کاڵە، بۆنێکی خۆشی هەیە و تامەکەی توند نییە، ترشی مایریستیك (myristic) و پالمیتیك (Palmitic) و ستیاریك (stearic) و ئۆلیئیك (Oleic) و لینۆلیك (linoleic)ی تێدایە، بە زۆری لە زەلاتەدا بەکار دێت، هەروەها لە پیشەسازیی سابوون و قوماش (نسيج textile) و ڕۆنی چەورکردن واتە گریس (زيت التشحيم Lubricants)دا بەکار دێت، ئەو سابوونەی کە لە عێراقدا لە ڕۆن زەیتوون دروست دەکرێت پێی دەگوترێت سابوونی ڕەقی (Raggi) داری زەیتوونی باش لە زەعفەرانییە هەیە، تێکڕا هەر درەختەی نزیکەی ٧٠ کیلۆگرام لە بەری زەیتوون دەدات، جۆرەکانی تر نزیکەی ٣٠ کیلۆگرام دەدەن، بەری زەیتوون دەرمانی ئارامدەر (مسكن demulcent) و تەڕکەری پێست (مرطب للبشرة emollient) و ڕەوانی (مسهل laxative) لێ دەردەهێنرێت، تەختەکەی ڕەق و قایمە، ئەو دار زەیتوونەی کە لە باشووری عێراقدا بە شێوەی درەختی ڕازاندنەوە و پەرژین لە باخچەکان دادەنرێت، بەرێکی تەواو نادات.

زریشك

(بریاریسك شائع = عود ريح مغربي = أمير باريس = أنبر باريس = زرشك = Barberry)

ناوە زانستییەکەی Berberis Vulgaris

ڕەگەزەکەی دەومەنێکی دڕکاوییە (هەندێك بۆ ڕازاندنەوە و هەندێکی دەشتەکییە). لەناو دەغڵ و کێڵگە و گەنمدا دەڕوێت. گیایەکە نزیکەی (٢– ٢.٥) مەتر بەرز دەبێتەوە و قەدەکەی ڕەنگ خۆڵەمێشییە. لە بنکی گەڵاکانیدا دڕکێکی سپیەل هەیە. گەڵاکەی بەشێوەی چەپك (٥–٦) گەڵا لە قەدەکەوە ڕاستەوخۆ دەردێت. شێوەی گەڵاکەی هێلکەییە، قەراغەکەی ددانداره بە دڕکی بچووك. گوڵەکەی بە شێوەی هێشوو لە خوارەوە شۆڕ دەبێتەوە، ڕەنگەکەی زەرد و بۆنێکی تیژی هەیە. بەرەکەی شێوە هێلکەیی و سوورە. مادەی کاریگەر تیایدا بریتییە لە نیمچە ئەلکالی (شبهه قلوي Alkaaloide) لە ڕەگەکانیدا هەیە، دەبێتە هۆی میزکردن و دەردانی زراو. بەرەکەش مادەی ترشی تیادایە.

بەکارهێنانی: وەکو شەربەتێکی بووژێنەرەوە لە کاتی پەتادا بەرە تازەکەی دەگوشرێت و ئاوەکەی دەکرێتە پەرداخێك ئاوەوە شەکری تیادا بێت. یان بە شێوەی چایی بەرە وشکبووەکەی دەکوترێت و ئاوی کوڵاوی تێ دەکرێت و بۆ ماوەی چەند خولەکێك وازی لێ دەهێنرێت و ئینجا دەپاڵێورێت و شەکری تێ دەکرێت. هەروەها ئاوی بەرە پێگەییوەکەی لەگەڵ شەکردا دەکوڵێنرێت وەکو دۆشاوی لێ دێت و دەکرێتە قاپی سەر داخراوەوە بۆ کاتی پێویست، ئەمە ڕۆژی دوو جار کەوچکێکی گەورەی لێ دەخورێتەوە و ئاو و چایی و دۆشاوی بەرەکەی بۆ نەخۆشییەکانی سی و ئاوسانی جگەر و بەردی توورەکەی زراو و ئەو سکچوونەی کە لە پشێوی جگەرەوە پەیدا دەبێت بەکار دەهێنرێت.



زمانەگا = گاوزبان

(لسان الثور = بوغلصن = حمحم = ساق الحمام = Alkanet = bugloss)

زمانی زانستی (Borage offi = Anchusa)

گیایەکی تەمەن درێژی گەورەیە نزیکەی (١– ١.٥) مەتر بەرز دەبێتەوە، گەڵاکەی گەورەیە هەندێك جار نزیکەی ٦٠سم درێژ دەبێت، شێوەیەکی هێلکەیی یان ڕمیی هەیە زۆر زبرە، بە زۆری دڕکاوییە، گوڵەکەی شینێکی بریسکەدارە، ڕووەکێکی ئاساییە لە کێڵگەکانی دەشتەکان و شیو و دۆڵی ناو چیاکانی باکوری عێراقدا دەڕوێت، هەروەها لە گردە لماوییەکانی چیای حەمرین (Jabal Hamrin) و لە شوێنە بەردەڵانییەکانی بناری گردەکانی کەرکووك (kirkuk) و دوز (Tuz) و شارەبان (Sharaban)، لە تەلکێف Talkaif و رایات (Rayat) و جزیرە (Jazira) و مەندەلی (Mandali) و رواندز (Rawanduz) و قەرەچۆق (Karachok) و دهۆك (Dohuk) و نەفتخانە (Naftkhana)، کفری (Kifri)، قەرەهەنجیر (Qaranjir) قەرەداغ (Qaradagh)، مەتینا (Matina)، هەورامان (Hauraman). حاجی ئۆمەران (Haji omaran) خانەقین (Khanaqin) گەڵاڵە (Galala)، ڕانیە (Rania)، زاوێتە (Zawita) هەیە. بە ناسکی واتە کە بچووك بێت لەلایەن مەڕوماڵاتەوە دەخورێت. گەڵا و گوڵە وشککراوەکەی لە بازاڕدا دەفرۆشرێت. بۆ

ئامادەکردنی شەربەتێك وەکو چای بەکار دێت، دەڵێن ئەم شەربەتە وەکو بەهێزکەرێك (مقو = Tonic) دەدرێت بە منداڵی نەخۆش. جگە لەوەی کە وەکو ڕووەکێکی ڕازاندنەوە لە باخچەکاندا دەڕوێنرێت لەبەر گوڵە شینە جوانەکەی. دەڵێن کە ئەم ڕووەکە لە ئەوروپادا بۆ لێ دەرهێنانی مادەی ئەلکانین (alkannin) دەڕوێنرێت، ئەم مادەیەش لە مەیانی دەرمانسازیدا وەکو ئارەق پێکەرەوە (معرق Diaphoretic) و میز پێکەر (مدر البول diuretic) بەکار دێت.



زورناتك

هیوفاریقون = أندروسامن = داذي رومي

goat weed= tustan= st. Johns- wort eola weed

ناوە زانستییەکەی= Hypericum- trquetrifo lium

گیایەکی تەمەن درێژە پەڕەی گوڵەکەی زەرد یان پرتەقاڵییە. قەدەکەی قیتە. لە ناوچەی دەریای سپی ناوەڕاستدا دەڕوێت. لە عێراقدا (باکوری مووسڵ، نەفتخانە، خانەقین، تەلەعفەر، دەربەندی خانزاد (Khanzad pass) عەین سفني (Ainsifini)، ئەربیل (Arbil)، شەقلاوە – کانی عەتار (Kani atar) سنجار Sinjar کەرکووك (Kirkuk) چەمچەماڵ (Chemchemal) گەلی عەلی بەگ (Gali Ali beg)دا دەڕوێت.

پسپۆڕ (گیست– Guest) دەڵێت: چەند ڕاپۆرتێکی بە دەست کەوتووە لە ناوچەکانی مووسڵ و کەرکووك و ئەربیل باسی ئەوە دەکەن کە ئەم ڕووەکە زۆر ژەهرینە بۆ ئاژاڵ، بە تایبەتی بۆ مەڕ و بزن. شوانەکان دەڵێن کە نیشانەکانی ژەهراویبوون بەم ڕووەکە بریتین لە ئاوسانی دەموچاوی ئاژەڵەکە لەگەڵ جۆرێك لە خوورو (حكة itch) یان گەڕی (جرب Scabies)، کە ئەمەش دەبێتە هۆی ڕووتانەوەی موو و تووکەکانیان، برین (sore) لەسەر دەموچاو و بەشەکانی تری لەشیان، لە دواییدا بەوەستانی مێشك (سكتة دماغية= apoplexy) و مردن کۆتایی دێت. هەروەها (گیست) دەڵێت: لە هاوینی ساڵی ١٩٢٦دا سەدان مەڕ لە ناوچەی شوان (Shuwan) لە کەرکووك مردوون، دانیشتوانی ناوچەکە دەڵێن کە لە ئەنجامی خواردنی ئەم ڕووەکەوە بووە، تووشی سووتانەوەی گەدە و ڕیخۆڵە بوون. نەخۆشییەکە لە نەخۆشیی ئاگرە، هەوڵە، زلزلە لەرزك (جمرة anthrax) چووە.

زیرە

(کمون = سنوت = cumen)

ڕووەکێکی کشتوکاڵی و کێویلەشە، گەڵاکەی خڕە، گوڵەکەی لە چەتر دەچێت، تۆوەکەی زەرد یان سپییە بۆنخۆشە و درێژکۆڵەیە، بۆ بادەرکردن و دژی سەرما و دەرکردنی دوومەڵ و نەهێشتنی ئینتەلا و ژان

بەکار دێت، چی لە ئاودا چی لەگەڵ سرکەدا. ئەگەر لەگەڵ جاترە تێکەڵ بکرێت و بکوڵێنرێت و لە دەم وەربدرێت ئازاری ددان و پووك کەم دەکاتەوە، تۆوەکەی بۆنخۆشە دەکرێتە خواردەمەنی و حەلواوە، ڕۆنێکی بۆنخۆشی تێدایە، بۆ وریاکردنەوەی گەدە و دەرکردنی با و پترکردنی شیری دایك باشە، زیرە چەند جۆرێکی هەیە وەکو کرمانی (ڕەشە) و فارسی (زەردە) دیسقوریدس (Discorides) گوتوویەتی کە: جۆرە کشتوکاڵییەکەی تامی خۆشە.



زیزانە

(زوان = شیلم = رنقة = حنیطة = رویطة = darnel)

ناوە زانستییەکەی = Lolium temu lentum (lolium) (arvense

بەکارهێنانی ئەم ڕووەکە لە پزیشکیەتیی عێراقی کۆندا کەم بووە، هاڕراوەکەی لەگەڵ میزی مرۆڤدا بۆ چارەکردنی هەندێك نەخۆشی پێستی وەکو گەڕی (جرب) و گولی (جذام) بەکار هێنراوە. ئەوەی زانراوە لەبارەی زیزانەوە ئەوەیە کە ئاردەکەی نەخۆشیی خۆرە (آكلة) واتە گەنگرینا (gangerene) و برین دەسووتێنێت، تێکەڵاوەکەی لەگەڵ خوێ و ڕەگی تووردا بۆ چارەکردنی گەڕی و لەگەڵ هەنگویندا بۆ چارەکردنی ڕەگ نێشە (عرق النسا sciatica) بەکار دێت. هەروەها لە بەکارهێنانی ناوەوەدا بەشێوەی سرکەر بەکار دێت، دەڵێن ئەگەر ئاردەکەی لەگەڵ ئاردی گەنمدا بە نان بخورێت دەبێتە هۆی سەرئێشە و سەرگێژە و بوورانەوە و ئیفلیجی و تەنانەت مردنیش. جالینوس گوتوویەتی کە زیزانە تاڵە، لەبەر ئەوە دەشێت بۆ چارەکردنی ئاوسایی باش بێت. (دیسقوریدس) گوتوویەتی: ئەگەر زیزانە لەگەڵ ئارددا تێکەڵ بکرێت، بۆ چارەکردنی سیچکەسڵاوە باشە.

زێدواری (جدوار = Zedoary)

(curcuma Zedoaria)

ڕووەکێکی پزیشکییە لە کۆمەڵەی زەنجەفیلە و لەویش دەچێت، گوڵەکەی سپی یان مەیلەو زەردە، قنچکێکی قرمزی ئەرخەوانیی هەیە. لە هیندستان زۆر دەڕوێت، قەدی لە ژێر زەویدایە و سەلکدار و گەورەیە. ئەم سەلکانە قاش دەکرێن و وشك دەکرێنەوە. جاران بە بەهاراتێکی گرینگ دادەنرا، هەروەها ئێستاش بۆ تامخۆشکردنی شەربەت و کاری بەکار دێت. ئێستا بە زۆری لە مەیدانی دەرمانسازی، عەتر (perfumery) و دەرمانی ئارایشت (مواد تجمیل Cosmet)دا بەکار دێت.

***

ژاڵە= کەرکوژە Zhalah

دفيلي- دفلة- ألاء- حبن

بە ئینگلیزی = (Rose laurel Leander = Rose Bay

ناوە زانستییەکەی = (Nerium oleander



دەوەنێکی بێ مووی هەردەم سەوزە، ئەگەر هەڵنەپاچرێت نزیکەی ٥ مەتر بەرز دەبێتەوە، لە ناوچەی دەریای سپیی ناوەڕاستەوە بەرەو عێراق دەڕوێت، ڕووەکێکی ئاساییی باخچەکانە لە عێراقدا، بە شێوەیەکی کێویلە لە قەراغی چەم و جۆگەکاندا یان لە شیو و دۆڵە وشکەکانی ناوچە کەڤرینەکاندا یان لە دامێنی چیاکاندا دەڕوێت. بۆ نموونە لــە نــاوچــەی ئــامــێدی (amadia) و سلــێمــانــی (Sulaimaniya)، ڕواندز (Rawandus)، بــاخــچــەی قەشەنگ پێك دەهێنێت. لە ناوچە وشکانییەکاندا. بەڵام ئەگەر ئاوی هەبێت لە سەرانسەری عێراقدا دەڕوێت، گەڵاکەی بە شێوەی جووتە یان سیانییە، شێوەیەکی ڕمیی هەیە ٦-١٢سم درێژ و ١-٣سم پانە، گوڵەکەی بۆ ڕازاندنەوە باشە، ڕەنگەکەی مێخەکی (Pink) یان سپی، بێ بۆنە، وا بەسەر پۆپەی لقەکانەوە، بەرەکەی لە شێوەی تووڕەکەدایە (جريب Follicle) ٨-١٥سم درێژە، سەوزی مەیلەو زەردە کە بەر هەتاو دەکەوێت قاوەیی هەڵدەگەڕێت، چەند تۆوێکی تێدایە، موونکی قاوەییی پێوەیە. گوڵەکەی لە مانگی مارتەوە بۆ تشرینی دووەم بەردەوام دەبێت. ئەم ڕووەکە زۆر ژەهرینە گەڵا و گوڵ و توێکڵی قەدەکەی سیفەتی بەهێزکردنی دڵیان (مقو للقلب cardiotonic) تێدایە. گەڵاکەی مادەی گلایکۆساید (glycoside) و ئۆلیاندرین (Oliandrin) و نێریفۆلین (neriifolin) و داینیرین (Dynerin) نێریانتین (neriantin)ی تێدایە، بەڵام لە هەموویان گرینگتر ئۆلیاندرینە، چونکە وریاکەرەوەیە بۆ دڵ، هەروەها ڕەوشتی میزپێکردنی هەیە (مدر للبول diuretic). گەڵاکەی چەند جۆرێکی لە گلایکۆسایدی تێدایە، بۆ نموونە گلایکۆسایدی کۆرنیراین (cornerine) کە مادەیەکی کاریگەرە بۆ چارەکردنی پشێویی دڵ، بۆ نموونە، ماسوولکەکانی دڵ چاك دەکاتەوە. هەروەها توێکڵی قەدەکە و گوڵەکانیشی ڕەوشتی بەهێزکردنی دڵیان تێدایە، تۆوەکەشی چەند گلایکۆسایدێکی تێدایە وەکو: ئۆلیاندرین، ئۆلۆرۆسایدس (Olorosides) تـۆوەکـەی ١٧٪ ڕۆنـی تـێدایـە، تـوێکڵـی قـەدەکـەی گـلایـکۆسـایـدی ڕۆساجـیـنـیـنـی (rosaginin)ی تـێدایـە. گـەڵا و قـەد و گوڵـەکـەی کـەمێك مـادەی ئـەلکـالـۆیـدیـان (alkaloids)ی تێدایە. گەڵاکەی بۆ چارەکردنی بلۆقی (eruption)ی پـێست بـەکار دێت. چای گەڵاکەی بۆ لەناویردنی میتۆلکەری (يرقة maggot) کـرم و مـێرووی نـاو بـریـن بـەکار دێت. ئـەم ڕووەکـە لـە ئـەوروپـادا بـۆ لەناویردنی گیاندارە قرتێنەرەکانی (قوارض rodent) وەکو مشك بەکار دەهێنرێت. هەروەها شیلەی گوڵەکەشی ڕەوشتێکی ژەهرینی هەیە.

ژەهرە پڵنگ = پڵنگ خنکێن

(خانق النمر = Leopards bane (Aconitum lycoctonum)

ڕووەکێکی جوانە، گوڵەکەی زەردە، لەناو دارستان و لە قەدپاڵی گردەکانی زۆر لە ناوچەکانی ئەوروپادا دەڕوێنرێت. لە گوڵ و ڕەگەکەی بۆیەیەك دەردەهێنرێت، لە دیوی دەرەوەی لەشدا بۆ چارەکردنی وەرگەڕانی کتوپڕی جومگەکان (sprains) بەکار دێت. بەڵام بەداخەوە، هەندێك کەس هەستایەتی (حساسیة)یان هەیە بەرامبەر بەم ڕووەکە چونکە کاریان لێ دەکات. لەبەر ئەوە باشترین ڕێگە بۆ بەکارهێنانی ئەم گیایە ئەوەیە کە بۆیەکەی بکرێتە ئاوی گەرمەوە و قاچی تێ بخرێت (حمام القدم).

ژەهرە گورگ= گورگ خنکێن

(خانق الذئب = بيش = أقونيط ن = قلنسوة الراهب

(Monkshood = Aconite = Wolfsbane

ناوە زانستییەکەی Aconitum napellus.

گیایەکی تەمەن درێژی ژەهرینە لە کۆمەڵەی گوڵاڵە سوورەیە، گەلێك جۆری هەیە لەبەر جوانیی گوڵەکەی دەڕوێنرێت، نزیکەی مەتر و نیوێك بەرز دەبێتەوە، گەڵاکەی گەورە و باڵدارە، گوڵەکەی بە شێوەی هێشووە، شین یان بنەوشەیی لە خوودەی سەر دەچێت. گیایەکە هەمووی ژەهرینە، بە تایبەتی گەڵا و ڕەگەکەی مادەی ئەکۆنیتینی Aconitineی تێدایە، خواردنی تەنیا (٥-٦) میلیگرام بەسە بۆ کوشتنی، بڕێکی یەکجار کەمی (٠.١٠ میلیگرام) بەسە بۆ چارەکردنی سەرئێشە و ئێش و ئازاری ڕۆماتیزم و سووتانەوەی قوڕگ و بۆڕییەکانی هەناسە.



ژەهرە ماسی = داری ئازادی

ئەم درەختە تەختەیەکی باش دەدات، قایم و قورسە، دیوی دەرەوەی (خشب النسغ sapwood) زەردە و دیوی کرۆکەکەی (خشب القلب heart wood) قاوەییە. مێروو و تەختەکاڵۆس (أرضه White ant) کاری تێ ناکەن، ئەم تەختەیە لە هیندستاندا لە دروستکردنی بووکەشووشە و (دمیە toy) و سنوقی چەك (ذخيرة حربية ammunition) و مۆزەخانە (متحف = Museum)دا بەکار دێت، بۆ دروستکردنی کەلوپەلی وەرزش و بەرگ تێگرتنی شتومەك و ئامرازی کشتوکاڵی دەگونجێت، هەروەها بۆ دروستکردنی کەلوپەلی ناوماڵ (أثاث) و تەختەی موعاکس (خشب رقائقي ply wood) و کاروباری خەراتی (خراطة = Turnery) و ئامرازی

مۆسیقا، دەڵێن کە گەڵا و گەڤەکەی سیفەتی پاگژکەرەوەی (مطهر antiseptic) هەیە، گەڵاکانی لە هەندێ ناوچەی هیندستاندا بۆ پاراستنی جلوبەرگی خوری بەکار دێت. چونکە پوختەی (ناوگی) ئەم ڕووەکە بۆ دوورخستنەوەی مێروو بەکار دێت. لەبەر ئەوە لە وڵاتی غانا (Ghana) بۆ پاراستنی گەڵای کاکاو (Cocoa) دژی مێرووێکی تایبەتی، کە پێی دەگوترێت ئێفیستیا ephestia) بەکار دێت، بەرمکەی تاڵە، ئەگەر یەکێك بیخوات دڵی تێك هەڵدێت (غثیان- nauseeating)، هۆی تاڵییەکەشی دەگەڕێتەوە بۆ مادەی باکایانین (Bakayanin) کە مادەیەکی بلوورییە (crystalline) لە توێکڵی بەرمکەیدا (غلاف الثمرة pericarp) هەیە. ئەم مادەیە ژەهرە بۆ مرۆڤ و گیاندارەکان ئەگەر بەرمکەی بخۆن. لە نیشانەکانی ئەم ژەهراویبوونە: ژانەسك- colic و سکچوون - diarrhoea و ڕشانەوە (تقیۆ - vomiting)، تۆوەکەی نزیکەی لە ٤٠٪ ڕۆنێکی وشکەوەبووی تێدایە. وا دەرکەوتووە کە ئەو ڕۆنە بۆ دروستکردنی سابوون و ڕۆنی قژ باشە. لەلایەنی دەرمانسازییەوە، ناووگی گەڵاکەی بۆ کرم دەرکردن (طارد للدیدان- anthellmintic) و بەردفڕێدان (ضد الحصی - antilithic) و میز پێکردن (مدر للبول- diuretic) و خێرا پێکردنی بێنوێژی (مدر للحیض= emmenagogue) باشە، خووساوەی واتە چاییی (نقیع = decoction) گەڵاکەی وەکو مادەیەکی گیرکەر (قابض = astringent) و هەرسکەر (هاضم = stomochic) ڕەچاو دەکرێت. گوڵەکەی دەکرێت بە نوێنمەك (لبخە = poultice) بۆ نەخۆشییەکانی پێست و کوشتنی ئەسپێ (قمل lice) و بەرمکەی لە وڵاتی چیندا بۆ هێنانە خوارەوەی تا (مخفف للحمی febridge) و میکرۆب کوشتن (مبید للجراثیم disinfectant) تۆوەکەی بۆ چارەکردنی ڕۆماتیزم (rheumotism) بەکار دێن. دەڵێن کە پوختە ئاوییەکەی تەختەکەی دیوی ناوەوەی بۆ چارەکردنی نەخۆشیی بەرهەنگ (ربو asthma) بەکار دێت.

***

ساسافراس sassafras

ناوە زانستییەکەی sassfras-albidum)

درەختێکی ئەمەریکاییە لە کۆمەڵەی شاژاڵە (غار) گەڤەکەی بۆنخۆشە بۆ مەبەستی دەرمانسازی بەکاردێت. هەرچەندە کە ساسفراس بە بەهاراتێکی تەواو دادەنرێت، بەڵام مادەیەکی تامخۆشکەری بەناوبانگە. لە توێکڵی رەگی ڕووەکی – sassafras - albidum بەدەست دەهێنرێت، کە لە باکوری ڕۆژهەڵاتی ئەمەریکادا دەڕوێت. ساسفراس درەختێکە نزیکەی (٦٠-١٠٠) پێی بەرز دەبێتەوە، گەڵاکەی پل پلە و گوڵەکەی زەردی مەیلەو سەوزە. گوڵەکەی بەر لە گەڵاکەی بەدەردەکەوێت، بەرمکەی شینێکی تۆخە. لاسکەکەی سوورە، توێکڵی ڕەگەکەی توونە و بەشێوەی بەهارات لەلایەن هیندییەکانەوە بەکار هێنراوە، ئەم ڕووەکە هەموو بەشەکانی بۆنخۆشە توێکڵی قەدمکەی لە بەهاردا (یان کە دەکەوێتە خوارەوە وەردەگیرێت و چینە تەپەدۆرییە دەرەکییەکەی لێ دەکرێتەوە و وشك دەکرێتەوە. ئەم مادەیە بەزۆری لە ڤێرجینینا (virginia) و تەنەس (Tennesee). کارولینای باکوری و کەنتاکی (kentuky)یەوە دێت. ساسفراس بۆ تامخۆشکردنی تووتن و دەرمان و بیرە و شەربەت و مەی و سابوون و عەتر و زەمق بەکار دێت. توێکڵ و کرۆکی ساسفراس – هەردووکیان لە دەرماندا بەکار دەهێنرێن. ڕۆنی ساسفراس لە بۆیاخی بریسکەپێدان (پۆلش polish)دا بەکار دێت.

ساندراك

(صمغ السندروس = sandarac)

ساندراك ڕێسینێکی سافی مەیلەو زەردە بەزۆری لە درەختی (Thtraclinis articulata) دەردەهێنرێت کە درەختێکی بچووکە لە باکوری ئەفریقیادا دەروێت. هەروەها جۆرێکی تر لەم درەختە هەیە لە نوسترالیادا دەروێت، ڕێسینەکە لەناو تۆوی دەرەوە و ناوەوەی توێکڵی (گەف) قەدەکەیدا پەیدا دەبێت و بە شێوەی دڵۆپە فرمێسك دەردەدرێت و خێرا لێڵ دەبێت. ساندراك وەرنیشێکی ڕەقی سپیی تورتی britlle لێ دروست دەکرێت بە تایبەتی بۆ زەمقکردنی نازناو (ورقة العناوين- کە دەنرێت بە قوماش و پوولی پۆستە و چەرم و مەعدەنەوە)، لە کۆندا لە دەرماندا بەکار دەهێنرا.

سایکامور = کەوتە درۆزنە

(جميز = جميزى = Sycamore)

ناوە زانستییەکەی Ficus sycomorous



درەختێکی مەزنە، گەڵای لە گەڵای توو دەچێت، بەرەکەی ڕاستەوخۆ، لە قەدەکەیەوە دێتە دەرەوە نەوەك لەژێر گەڵاکەوە. ساڵێ ٧جار بەر دەگرێت، بەرلەوەی بەرەکەی بچنرێتەوە، پیاوێك بە درەختەکەدا سەر دەکەوێت، چەقۆیەکی تایبەتیی پێیە، بەرەکە بریندار دەکات، بەمە شلەیەکی سپیی لێ دێتە دەرەوە لە شیر دەچێت لە دواییدا شوێنی برینەکە سارێژ دەبێت و ڕەش دادەگەڕێت بەمەش بەرەکەی شیرین دەبێت. زانای عەرەب (ئیبن سینا)، لە کتێبی (القانون في الطب)دا دەڵێت (شیری ئەم درەختە مەڵحەمێکە بۆ برینی درێژخایەن و دوومەڵ، شیرە کاڵەکەی پەڵەی ڕەشی سەر پێست و بالووکە و شوێنی بەڵەکی (بهق) پێ چەور دەکرێت و لای دەبات، هەروەها شیر و ئاوگی گەڵاکەی شوێنی خاڵ و کوتاندن (وشم) لادەبات، ڕووەکزانی عەرەب (داود ئەنطەنتاکی) لە کتێبی تەسکەرەدا (تذکرة)دا دەڵێت: (ئەگەر گەڵا و لقە ناسکەکان و بەرە پێگەییوەکەی تێکەڵ بکرێت و بکوڵێنرێت و بپاڵێورێت و شەکری تێ بکرێت ئەوا بۆ چارەکردنی کۆکەی درێژخایەن، هەناسەتەنگی و بەرهەنگ (ربو) و دەنگ گرپی باشە). بەڵام خواردنی سایکامور قورسە بۆ گەدە و دەبێتە هۆی باکردن، ئەمەش بە خواردنی ڕازیانە چارە دەکرێت. تەختەی درەختی سایکامور قایمە. ئەم درەختە لە شام و میسر زۆرە.

سەپستان = گوانی سەگ، بنبەر

مخیطه Mukhait) مخاطة = بنبر Banbar ، بمبر Bambar، سبستان Sapestan

لە سپستن-ی فارسییەوە وەرگیراوە، بە مانای گوانی سەگ، مقساس (لە سووریا)

بە ئینگلیزی sebestentree.

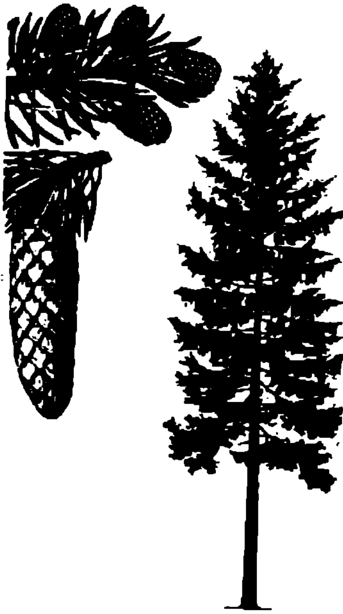
بە زمانی زانستی (cordia myxa)

لە کۆمەڵەی (فصیلة = cordiaceae)یە، درەختێکە بەرەکەی لینجە، مادەی دەباخی و ڤیتامینی زۆری تێدایە، بۆ نەرمکردنەوەی (تلیین) سنگ بەکاردێت، لە شام بەرەکەی بۆ دروستکردنی دەموکانەی باڵندە بەکار دێت، دار یان دەوەنێکی گەڵا وەریوە، بەدەگمەن خۆهەڵواسە، گەڵاکەی یەك لەدوای یەکە، گوڵەکەی سپی یان زەرد یان پرتەقاڵی و بۆنخۆشە بەشێوەی هێشووە، لە سەرانسەری جیهاندا، لە ناوچەی نیستیوائی و نیمچە ئیستوائییەکاندا دەڕوێت، نزیکەی (٢٥٠) جۆری هەیە، لەمانە تەنیا دوو جۆری لە عێراقدا دەڕوێت، وشەی (Cordia) لە ناوی رووەکزانی ئەڵمانیایی (ڤالیرۆس کۆردەسەوە ١٥١٥-١٥٤٤ز) وەرگیراوە (٧-١٢) مەتر بەرز دەبێتەوە. لقەکەی سافە، گەڵاکەی شێوە هێلکەیی و زۆر پانە، نزیکەی (١٥-٦)سم درێژە، بەرەکەی یەك ناوکی تێدایە، مەیلەو خڕە، نزیکەی ٢سم درێژ دەبێت، رەنگەکەی زەردی مەیلەو شینە. بەرەکەی شیرین و لینجە لە تاوك (نبق) دەچێت، بۆ ڕاوکردنی چۆلەکە بەکار دێت. بەڵام زوو دەگەنێت. بە شێوەی پەرژینی باخچە یان لەناو دارستانی خورمادا دەڕوێنرێت، چونکە دارخورما لە سەرما دەپارێزێت، بە زۆری لە ناوچەی (بەسرە) و لە حەبانیە و کوێت و عەمارە هەیە. بنەڕەتی ئەم درەختە هیندستانە، لەوێوە بۆ قوبروس و فەلەستین و میسر و عەرەبی سعوودی و باشووری عێراق و ئوسترالیا و باکوری ئەفریقیا (جزائیر و لیبیا) هاتووە. درەختێکی تەمەن درێژە، ئەم ڕووەکە نزیکەی (٧٠٠-٨٠٠) دان بەر دەدات. هەندێك جار پێی دەگوترێت- هەڵووژەی ئاشووری (Assyrian plum)، درەختێکی بەسوودە، بەرەکەی دەخورێت، بەرەکەی لە سەدە کۆنەکانەوە هەتا ئێستا بەکار دەهێنرێت، ئەمە بە پێی نووسینی زانایان ئیبن ئەلبەیتار (Ibn - albaitar) (١٢٤٠ز)، رۆکسبەرگ (Roxburgh)، ١٨٣٢ز، لیندلی و موور ١٨٧٠ز، وات (Watt) ١٨٨٩ز، گامبڵ (Gambel) ١٩٠٢، گیست (Guest) ١٩٣٢- ١٩٣٣ز، بەرە تەڕ و تازەکەی، کەمێك تفتە، بەڵام تامەکەی خۆشە، تینوێتی دەشکێنێت، بۆ مەبەستی ناوچەیی لە بازاڕی بەسرەدا دەفرۆشرێت، بە تەڕی یان بە شێوەی ترشیات دەخورێت، ناوکەکەشی وەکو چەرەس دەخورێت، کرۆکی بەرەکەی رەوانکەرێکی سووکەڵەیە، دەکرێتە دەرمانی رەوانییەوە بە مەبەستی باشکردن، بەرە وشکەوەبووەکانی لەلایەن پزیشکە میللییەکانی ناوچەکەوە بۆ چارەکردنی نەخۆشییەکانی سنگ بەکار دێت. لە توێکڵی (گەڤی) قەد و لقەکەی مادەی بەهێزکەری (مقوي tonic) مامناوەندی و دەرمانی چارەکردنی نەخۆشییەکانی سنگ دەردەهێنرێت، کرۆکی بەرەکەی زۆر لینجە، لەگەڵ هەنگویندا تێکەڵ دەکرێت و دەموکانەی گرتنی باڵندەی لێ دروست دەکرێت. تەختەکەی ساف و سووکە، بەڵام زۆر قایم نییە، بەلەم و کەلوپەلی کشتوکاڵی لێ دروست دەکرێت، وەکو پوشوو (صوفاف = ضرم = Kinding) بۆ ئاگرکردنەوە بە لێکخشاندن بەکار دێت، لە سەردەمی فیرعەونییەکاندا، لە میسر، دارمەتەرمیان (تابوت) لێ دروست دەکرد، گەڵاکەی لە هیندستان بە شێوەی ئالیکی ئاژەڵ بەکار دەهێنرێت.

سەروو

(السرو = Cypress)

ناوە لاتینییەکەی Cupressus.



دار و دەوەنێکە، گەڵاکەی هەمیشەیی و بچووکە، لە شێوەی پوولەکەدایە، بە شێوەی چوار ریز لەسەر یەکتری کەڵەکە دەبن. قەراغەکەی ددانداره، لووی پێوەیە، گوڵەکەی تاك رەگەز و تاك ماڵەیە، گوڵە نێرەکەی بەشێوەی قووچەکی لوولەییە، گوڵە مێیەکەی نیمچە خڕە، بەرەکەی قووچەکێکی تەختەیی یان پێستی خڕە، بە دوو وەرز ئینجا پێ دەگات. بەرەکەی بە زۆری لاکێشەییە و باڵێکی بچووکی پێوەیە، گرینگترین جۆری ئەوەیە کە پێی دەگوترێت سەرووی هەردەم سەوز (السرو الدائم الاخضر) ئەمیش دوو پۆلی هەیە:

أ- سەرووی قیت (عمودي).

ب- سەرووی ئاسۆیی یان پۆیی (أفقي). سەروو بۆ مەبەستی باگێرەوە و رازاندنەوەی باخچەکان و شەقامەکان دەروێنرێت. لە ناوچەی باکوردا لە بەرزاییی (١٠٠٠) مەتر لە ئاستی رووی دەریاوە دەروێت. تەختەکەی نەرمە، رەنگەکەی قاوەیی یان مەیلەو زەردە، بۆ دروستکردنی دەرگە و کەلوپەلی ناوماڵ و کۆڵەکە و ناو فەرشی ژوور و پەرژین بەکار دێت، بە تۆو زیاد دەکات، هەر کیلۆیەك لە تۆوەکەی نزیکەی (١٠٠) هەزار دەنکی تیادایە، بنەرەتی ئەم درەختە ناوچەی دەریای سپیی ناوەراستە.

سەعلەم

(سالمة = سحلب = خصي الثعلب = خصي الكلب = قاتل أخية

بە ئینگلزی = saleb= salep= orchid= fox testicles= dog testicles)

بە زمانی زانستی (Orchis)

لە خێزانی سەعلەمییەکان (السحلبيات = orchidaceae)

گیایەکی تەمەن درێژە، گوڵێکی جوان و سەیری هەیە، جۆری دەشتەکی و کشتوکاڵیشی هەیە.

سەلکی (عسقول = درنة = tuberous) هەندێك جۆری ئەم رووەکە، بە تایبەتی، لە جۆری (O.mascula)، لە ئەورووپا و رۆژهەڵاتدا، مادەیەکی نیمچە نیشاستەیی تێدایە، بەهایەکی خۆراکیی زۆری هەیە، پێی دەگوترێ باسۆرین (bassorin)، لە سەلکەکەی دەردەهێنرێت و وشك دەکرێتەوە و دەهاردرێت. ئێستاکە ئەم بەرهەمە پێی دەگوترێت سەعلەم (سحلب- salep). پسپۆران تاکهۆلم (Tackholm) و درار (Drar)

لە ساڵی ١٩٦٩دا گوتوویانە: کە ئەم مادەیەیان لە بازاڕی قاهیرەدا، بەشێوەی هاڕراوە دیوە، هەرچەندە کە لەوەپێش پەلکەکانی وشك دەکرانەوە و دەکران بە پەتەوە و بە ناوی گونە سەگ (خصية الكلب) یان گونە ڕێوی (خصية الثعلب) لە بازاڕدا دەفرۆشران. لە ٢٧٪ نیشاستە و ٤٨٪ مادەی ولولەییی (هلامي= mucilage) تێدایە. ئەگەر لەگەڵ ئاودا تێکەڵ بکرێت مادەیەکی خۆراکیی باشی هێمنکەرەوەی (مسكن= ملطف= demulcent) هەرس ئاسانی لێ پەیدا دەبێت.



ئەم شەربەتە واتە (شەربەتی سەعلەم)، لە دێر زەمانەوە دراوە بە منداڵان، بەڵام ئەگەر مادەی بۆنخۆشکەرەوە و شەکر و پارچەی کاکڵە گوێزی تێ کرابێت و گەرم کرابێت، ئەوا دراوە بە گەورەش بەتایبەتی لە وەرزی سەرمادا. پسپۆڕان لیندلی (Lindely) و موور (moore) لە ساڵی ١٨٧٠دا گوتوویانە: ئەم مادە لینجەی (لزج = viscid) کە لە سەڵکی سەعلەمی باکووری ئەمەریکادا هەیە، لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا پێی دەگوترێت: (پوتی رووت puttyroot)، دەکرێتە ئەو قوڕەوە کە فەخفووریی لێ دروست دەکرێت بۆ قایمکردنی. زۆربەی جۆرەکانی سەعلەم لە باکووری عێراقدا دەبینرێن. لە ناوچەکانی ئاسیا و باکووری ئەفریقیا و هەندێك ڕەگەزی لە باکووری ئەمەریکا و دوورگەکانی کەناری (canary) دەبینرێن. لە عێراقدا نزیکەی (٩) جۆری هەیە. بۆ بەهێزکردنی دەمار (مقو للاعصاب nervinotonic) و پترکردنی ئارەزووی ڕەگەزی (الشهوة الجنسية= aphrodisiac) بەکار دێت، بڕێکی زۆر لە مادەی لینج (لزج= mucilagenous)ی تێدایە، کە لەگەڵ ئاودا مادەیەکی شیوە ولولەیی (هلام= jelly) ئەوتۆدا پەیدا دەکات کە دەڵێن: مادەیەکی خۆراکییە، هەروەها بۆ چارەکردنی سکچوون (إسهال dirrhoia) و زەحیری (زحار dysentery) و تای درێژخایەن (حمى مزمنة = chronic fever) باشە. دەڵێن جاران جۆرێك لە سەعلەم هەبووە لە لەندەن خۆراکێکی شلەی لێ دروست کراوە دەرخواردی کرێکاران دراوە، بۆ پاراستنیان لە نەخۆشی. چای سەعلەم، بە کەمێك شەکر و هەندێك بەهاراتەوە شەربەتێکی لێ دروست کراوە بۆ چارەکردنی نەخۆشی. هەروەها بۆ سرێشکردنی (تقريه = sizing) مادەی ئاوریشم لە پیشەسازید، بەکار دەهێنرێت. سەعلەمی جۆری (orchis- anatolica) کە گوڵێکی سووری مەیلەو ئەرخەوانی دەگرێت، بە شێوەیەکی ئاسایی، لە دامێنی چیاکانی باکووری عێراقدا دەڕوێت، لە سەرووی دەربەندی زاوێتەدا (zawitah)، لە بەرزاییی نزیکەی (١٠٠٠) مەتردا هەروەها لە بەشی خوارووی جزیرە (Jazira) و ڕەواندز (Rawanduz). هەروەها جۆری (orchis - coriophora)، کە گوڵەکەی مەیلەو سوورە هەر لە باکووری عێراقدا دەڕوێت. جۆری (O.punctulata) کە گوڵەکەی سەوزە لە کەناری ڕووباری تانجەرۆ (Tangaero) لە سلێمانی بینراوە. بە شێوەیەکی گشتی لەنێوان مانگی شوبات و مایسدا گوڵ دەکەن.

هەندێك لە جۆرەکانی سەعلەم:

١- سەعلەمی ئەنەدۆلی (سحلب أناضولي) بە ئینگلیزی Anatolianorchid)

بە زمانی زانستی Orchis anatolica لە ناوچەی قەرەچەتان (سلێمانی) پێی دەگوترێت: جێلاخار (Jelakhar).

٢- سەعلەمی پنکە پنکە، واتە پەڵەدار (سحلب مبقع= Spotted orchis).

بە زمانی زانستی= Orchis maculata= orchis punculata)

٣- سەعلەمی کۆریۆفۆرا (O.coriophora): نزیکەی (١٢-٦٠سم) بەرز دەبێتەوە. سەلکەکەی نیمچە خڕ یان هێلکەییە. قەدەکەی لوولەیی و قایمە. گوڵی ئەرخەوانیی تێر، یان مەیلەو قاوەیی، یان مەیلەو سوور دەگرێت. ئەم جۆرە سەعلەمە، تەحرێکی (ضرب) بۆنخۆشی هەیە. ناوە زانستییەکەی (O. coriophora var. fragrans) لە مێرگە زۆنگاوەکان و شوێنی گژوگیا و قەدپاڵی گردەکاندا، لە نێوان دارستانی کاژدا، لە خاکێکی کلسیدا، لە بەرزاییی (٤٥٠-١٧٠٠) مەتردا دەروێت. لە نێوان مانگی مایس و حوزەیراندا گوڵ و بەر دەگرێت. لە عێراقدا لە خوارووی ناوچەی دارستانەکاندا لە کانی مازی (Kani mazi)، زاویتە، سەرسەنگ، ئەتروشی، عەین سفنی (Ain sifini) لەنێوان بێخێر (Bakhair) و باتاسدا (Batas)، شەقڵاوە، حاجی عومەران، کەرکووك (لەسەر ڕێگەی سلێمانی)، چەرمۆ (Jarmo)، لە دامێنی چیای پیرەمەگروون، قەرەداخ، سووررداش (Surdash)، لە قەراغی ڕێگەی دوکان...هتد، دەروێت، لە وڵاتی تردا لە پورتوگال، ئیسپانیا، فەرەنسا، بەرەو ناوچەی بولقان (Balkans)، ڕۆژئاوای رووسیا، دوورگەکانی ئیجە (Aegaen Isles)، کریت (crete)، قوبرس، سووریا، لبنان، فەلەستین، تورکیا، قەفقاس، ئێران، باکوری ئەفریقیا، ئەم تەحرە، لە سەعلەم، لە ناوچەی قەرەداغ پێی دەگوترێت سالمە (Salem, saime). تێبینی: لای خۆمان، سەعلەم دەکرێتە دۆندرمەوە.



سەمفیتوم= سەمفیتۆن

(سمفوطن = سنفيتون = Commom)

(comfrey= Consound

ناوە زانستییەکەی Symphytum officinale.

گیایەکە لە زەویی شێدار و مێرگ و گوێی ڕووبار و زەلکاوەکاندا دەڕوێت. (٣٠-١٠٠سم) بەرز دەبێتەوە، قەدەکەی بۆش و پاراو و لقدارە بە مووی زبر داپۆشراوە، گەڵاکەی درێژە لە ڕم دەچێت مووی زبری پێوەیە، گوڵەکەی لە شێوەی زەنگوڵەدایە، بە کاسەیەك لە گەڵای ڕەق داپۆشراوە، ڕەنگی گوڵەکە لە نێوان سوور و بنەوشەیی و سپی و زەرددایە، لەنێوان مانگی مایس و

نەیلوولدا گوڵ دەکات، ڕەگەکەی ئەستوورە لە گێزەر دەچێت، لە دیوی دەرەوە ڕەشە، لە ناوەوە ئاودارە. بەشە پزیشکییەکەی بریتییە لە ڕەگەکەی لە بەهاردا بەر لە دەرکەوتنی گوڵەکانی (مارت- نیسان) یان لە پایزدا. مادەی کاریگەر تیایدا بریتییە لە مادەی ولوڵەیی و مادەی دەباخکەر بۆ وەستاندنی خوێنبڕان و ئازار.

بەکارهێنانی:

أ- لە دیوی دەرەوە: نوێنمەکی سەنفیتون بۆ چارەکردنی زۆر نەخۆشی بەکار دێت: زیانەکانی ئێسك (شکاوی کۆن و نوێ، ئازارەکەی دەشکێنێت و خێرا سارێژی دەکات و بەهێزی دەکات) سووتانەوەی دەمار و سووتانەوەی خوێنهێنەر (دوالي) داخرانی بە قەتماغەی خوێن (جلطة) و خوێن تێزان لە قاچی پیراندا بە هۆی ڕەقبوونی خوێنبەر و سووتانەوەی ژێیەکانی (أوتار) ماسوولکەکان و جومگەکان و برینی پەلەبڕاوەکان (الأطراف المتبورة) و ئێش و ئازارەکانیان. ئێش و ئازاری جومگە وەرگەڕان (إلتواء المفاصل= فکش). بۆ ئامادەکردنی نوێنمەکەکە ڕەگەکە لەتلەت دەکرێت و بە دەسکەوانێکی تەختە دەکوترێت و هەتا وەکو هەویری لێ دێت ئینجا ئەم هەویرە لەسەر ئەو شوێنە پاك دەکرێتەوە و پارچە کەتانێکی دەخرێتە سەر، لەسەر ئەمەشەوە پارچە تەنراوێکی خوری دەخرێتە سەر بۆ پارێزگاریکردنی گەرمییەکەی. نوێنمەکەکە بۆ ماوەی نیو سەعات یان چەند سەعاتێك لەسەر ئەو شوێنە دەهێڵرێتەوە بە پێی بەرگەگرتنی نەخۆشەکە، ئەم نوێنمەکە بە ئامادەکراوەیی لە ئەجزاخانەکاندا هەیە. دەشێت لە جیاتی نوێنمەکەکە بۆیەی سەنفیتۆ بەکار بهێنرێت و لەو شوێنە بدرێت. هەروەها سەنفنیتۆن بۆ چارەکردنی قۆڕیی ناوك (الفتق السري) لە منداڵاندا و بەوەی کە شوێنی سەر قۆڕییەکە بە مەڵحەمەکەی چەور دەکرێت و پشتێنی پزیشکی هەر لەگەڵدا بەکار دەهێنرێت. بۆ دروستکردنی مەڵحەمەکەش برێك لە نوێنمەکی ڕەگەکەی یان هاڕدراوەی ڕەگەکەی لەگەڵ برێك کەرەی بێ خوێ یان بەزی بەراز دەکوڵێنرێت.

ب- لە دیوی ناوەوە: وا باشە لەگەڵ هەموو بەکارهێنانەکەی دیوی دەرەوە چاییی ڕەگی سەنفیتۆن بخورێتەوە. جگە لەوەی کە چاییەکەی تەنیا بۆ وەستاندنی خوێنبڕانی ریخۆڵە (سکچوونی خویناوی و سییەکان - بەڵغەمی خویناوی وەکو لە کاتی سیلدا) و شتنی برینی شێرپەنجە بەکار دێت. هەروەها زێ (مهبل)ی ئافرەتی پێ دەشۆرێت، ئەگەر هەندێك مادەی بۆگەن دەربدات. بۆ ئامادەکردنی چاییەکە ٢٠ گرام لە ڕەگەکەی دەهێنرێت و دەکرێتە نیو لیتر ئاوەوە و دەکوڵێنرێت، ئینجا دەپاڵێورێت و ژەم بەژەم بە درێژایی ڕۆژ دەخورێتەوە. بۆیەی ئەم ڕووەکە بۆ لە دەم وەردان بۆ چارەکردنی سووتانەوەی گەڤناری پووك (إلتهاب اللثة المزمنة) بەکار دێت کە دەبێتە هۆی ددان کەوتن، لێرەدا ٢٠ دڵۆپ لە بۆیەکە دەکرێتە پەرداخێك ئاوەوە، هەر ژەمەی بۆ ماوەی یەك خولەك لە دەم وەردەدرێت.

سەنەڵە = سەنەڵی سپی

(صندل = صندل أبیض = White sandal wood)

ناوە زانستییەکەی Santalum album

بنەڕەتەکەی هیندستانی ڕۆژهەڵاتە، تەختەکەی بۆ دەرمان بەکار هێنراوە، بۆنەکەی خۆشە، بەشێوەی

تەلاش یان هاڕراوە لە بازاڕدا هەیە. ئەو سەنەڵەی کە ئێستا هەیە سێ جۆرە:

١- سەنەڵی سپی: لە وڵاتی شیلی دەڕوێت بۆنێکی خۆشی هەیە بە ئاسانی درز دەبات، بۆ بۆنخۆشکردن بەکار دێت، هەروەها لە مەیدانی پزیشکیەتیدا بۆ ئارەق پێکردنەوە و ورياکردنەوەی لەش بەکار دێت، پزیشکە هیندییەکان بۆ چارەکردنی هەندێك جۆری پەتا (حميات) بەکاری دەهێنن، چونکە سیفەتی تەڕکردن و ئارامدانی هەیە، تینوەتی دەشکێنێت، ئەگەر بکرێتە ماستەوە زیاتر کاریگەر دەبێت.

٢- سەنەڵی ڕەنگ لیمۆیی: لە ڕەنگ و بۆدا لە جۆری یەکەم دەچێت، بەڵام ڕەقییەکەی کەمترە، بۆنێکی خۆشی زۆر تیژی هەیە، لە بۆنی گوڵەباخ دەچێت. تامەکەی تاڵە.

٣- سەنەڵی سوور: لە هیندستان دەڕوێت، ئەم جۆرەیان مادەیەکی ڕەنگاوڕەنگی تیادایە پێی دەگوترێت سانتالین لەگەڵ مادەیەکی ڕیشاڵیدا، دەڵێن کە بۆ چارەکردنی ژانەسك و بادەرکردن باشە.

عەتری سەنەڵە: شلەیەکی بۆنخۆشە لە مەیدانی پزیشکیدا دژی سووزەنەك (سیلان) بەکار دێت، هەروەها ئالۆشی ڕەگەزی پتر دەکات، درەختی سەنەڵ درەختێکی هەردەم سەوزە بە شێوەیەکی زۆر لە هیندستان لە ناوچەی مایسور (Mysore) دەڕوێت هەروەها لە وڵاتی چینیشدا. میسرییە کۆنەکانیش لە سەدەی هەڤدەمی بەر لە زایندا ناسیویانە و لە عەتردا بەکاریان هێناوە. تەختەکەی سەنەڵ گرینگییەکی عەتریی زۆری هەیە چونکە بە شێوەی بخورد لە پەرستگەکاندا سووتێنراوە و بۆنێکی خۆشی داوە بەو شوێنە ئەمەش مەزنی و پیرۆزی و شکۆیی و ڕێزی لە دڵی خەڵکیدا پەیدا کردووە، هۆی ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ بوونی ڕۆنێکی پەرشەوەبووی بۆندار لە سەنەڵدا، پێی دەگوترێت ڕۆنە پیرۆزە، ڕۆنی سەنەڵ لە وڵاتی سوداندا زۆر بەکاردەهێنرێت و بە پلەی دووەم دوای مسك. تەختەی سەنەڵ بەرهەڵستی مێروولەی سپی دەکات، لەبەر ئەوە بەسەر تەختەکانی تردا پەسند دەکرێت لە دروستکردنی ئامراز و کەلوپەلی عەنتیکەدا بە تایبەتی لە مزگەوت و پەرستگەکاندا، هەندێك جار درەختەکە بەرزیی دەگاتە (٥) مەتر، زۆر هێواشە لە گەورەبووندا ناگاتە پێگەیشتنی تەواو لە تەمەنی (١٨-٢٠) ساڵیدا نەبێت، کە تەمەنی دەگاتە (٢٥-٣٠) ساڵی، درەختەکە دەبڕدرێتەوە، هی قەد و ڕەگەکانی و دەکرێتە پارچەی ورد وردەوە و بە کرداری دڵۆپاندن (تقطير) ڕۆنەکەی لێ دەگیرێت. تەختەی سەنەڵ ٥٪ ڕۆنی پەرشەوەبووی تیادایە، ئەمەش ڕۆنێکی قورسی لینجی زەردی کاڵە بۆنی گوڵەباخی لێ دێت، بەڵام بۆنەکەی زۆر تیژە، تامەکەی تاڵە. ڕۆنەکە لە مادەیەکی سەرەکیی ئەلکهول پێك دێت پێی دەگوترێت سانتالوول (Santalool) کە لە ٩٠٪ی ڕۆنەکەیە، مادەی تری برێتییە لە مادەی ئەلدیهایدی (Aldehydes) و مادەی کیتۆنی (Ketones). تەختە و ڕۆنی سەنەڵ لەو دەرمانە هیندییانە کە لە دێرزەمانەوە ناسراون، بۆ چارەکردنی تا (حمى) و تینوەتی شکاندن و سکچوون و لە دیوی دەرەوەی لەشدا بە شێوەی مەڵحەم بۆ تەڕکردنی پێست و لابردنی سووتانەوە بەکار هێنراون، لەم دواییەیەدا سوودی ئەم ڕۆنە لە چارەکردنی نەخۆشییەکانی زاوزێدا (الأمراض التناسلية) و لە بەهێزکردنی ئالۆوشی ڕەگەزیدا بەدەر کەوتوون. وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا گەورەترین وڵاتە لە بەکارهێنانی ڕۆنی سەنەڵدا. لە بنەڕەتدا بۆ دروستکردنی سابوون و دەرمانی ئارایشت بەکاری دەهێنن.





سپێناغ

(إسفاناخ = سبانخ = سبانغ Spinach).

ناوە زانستییەکەی (Spinacia oleracea)

ڕووەکێکی گیاییە، سوود لە گەڵاکانی وەردەگیرێت بۆ خۆراك. عەرەبەکان بردوویانە بۆ ئەندەلوس و لەوێوە بە هەموو جیهاندا بڵاوبووەتەوە، یەکێکە لە سەوزە بەناوبانگەکانی زستان، لە هەموو سەوزە زستانییەکان بەسوودترە، بەتایبەتی ئەو جۆرەی کە ڕەنگی گەڵاکەی سەوزێکی تیرە، واتە مەیلەو ڕەشە و تازەیە. گرینگترین کانزا لە سپێناغدا، ئاسنە، هەروەها گۆگرد و پۆتاسیۆم و فسفۆر و کلۆر و کالیسیۆم و مسی تێدایە، لەلایەن ڤیتامینیشەوە ڤیتامین (A.B.C.K)ی تیادایە.

پێکهاتنی گشتیی سپێناغ:

ئاو (٩٢.١ ٪)، پرۆتین (٢.٥٪)، چەوری (٠.٣٪)، نیشاستە (٠.٩٪) ریشاڵ (٠.٧٪) ریشاڵەکەشی بۆ ئاسانکردنی هەرسی خواردەمەنی باشە، هەر (١٠٠گرام) لە سپێناغ (٢٢) کالۆری لە وزەی گەرمی دەدات. کە سپێناغ زەرد دەکرێت (دەکوڵێنرێت) پێویستە ئاوەکەی هەڵبگیرێت، چونکە ئاوەکەی زۆربەی ڤیتامین و خوێی کانزاییی گەڵاکانی تێ دەچێت. (إبن سینا) دەڵێت: «سپێناغ بە کاڵی یان لێنراوی بۆ نەخۆشییەکانی سنگ باشە». ئاوی سپێناغ بە شەکرەوە بۆ چارەکردنی زەردوویی و بەردی ڕێبازی میز و میزەچۆڕکێ باشە، هەروەها سپێناغ بۆ ئەوانە باشە کە تایان لێ دێت و ئەوانەی کە تازە لە نەخۆشی هەستاونەتەوە و هەروەها بۆ سووتانەوەی قوڕگ. بەڵام وا باشە کە تۆوەکەی لێ لاببرێت. سپێناغ بە تێکەڵاوی لەگەڵ گژنیژ و شمڵی و سڵقی سەوز و دەنکە لۆبیا دەکرێت بە شلەیەکی خۆش پێی دەگوترێت (شەبزی) واتە سەوزی، لە ناوەڕاست و باشووری عێراقدا زۆر باوە، جۆرێك لە سپێناغ هەیە پێی دەگوترێت سپێناغی چەوەندەری (السبانغ البنجري Spinach beat) یان سپێناغی هەردەم گوڵدار (ناوە زانستییەکەی Betacicla)، لە چەوەندەر دەچێت، لەبەر گەڵاکەی دەڕوێنرێت.

ستوراکس (الميعة الجامدة = storax)

مادەیەکی زەمەقیی وشکە، لە ڕووەکی ستۆراکس، واتە (اصطرك = لبنى = عبهر) دەردەهێنرێت. ئەم ڕووەکە بەشێوەی دار و دەوەنە. لە عێراقدا هەتا ئێستا نەڕوێنراوە، ئەمە بەزۆری، درەختێکی رازاندنەوەیە لە خێزانی (=straceae Philadelphaceae)یە. ناوە زانستییەکەی (styrax officinais) لە چیاکانی سووریادا دەڕوێت. وشەی (أصطرك)ی عەرەبی، لەلایەن ئیبن سینا (Avicenne=Ibn sins)وە دانراوە، کە مادەیەکی ریسێنییە. لە ئاسیای بچووکدا (Asia minor) بەدەست دەکەوێت، جاران ئەم مادەیە زۆر

لە مەیدانی پزیشکیدا بەکار دەهێنرا.

کامپێل ثومسون= (campbell thompson) ١٩٤٩ز. دەڵێت کەوا لەلایەن ئاشوورییەکانەوە بەشێوەی بخورد بەکار هێنراوە. درەختی بینجامین (Benjamin) (styrax benzoin) کە لە ناوچە گەرمەکانی ئەندەنووسیا و هیندی چینیدا دەڕوێت، ڕێسینێکی بۆنخۆشی لێ دەردەهێنرێت پێی دەگوترێت زەمغی بەنزویین– (gumbenzoin) یان زەمغی بینجامین یان بغوری جاوی، کە بە عەرەبی پێی دەگوترێت (لبان جاوی= luban Jawi) بۆ مەبەستی پزیشکی و بخوردیش بەکار دێت.

سترکنین

(أسترکنین strychnine)

مادەیەکی ئەلکالۆدییە (نیمچە قلّیە)، لە تۆوی درەختی گوێزی ڕشێنەوە دەردەهێنرێت، بنەڕەتەکەی لە هیندستانەوەیە. لە سەدەی شازدەمەوە وەکو دەرمانی مشك بەکاردێت. سترکنین لە شێوەی ژەمی بچووك بۆ وریاکردنەوەی کۆئەندامی دەماری چەقی (الجهاز العصبي المرکزي) بەتایبەتی مەغزی دڕکاوی (الحبل الشوکي)، هەروەها بۆ وریاکردنەوەی ئەندامەکانی هەناسەدان و سووڕانی خوێن بەکار دێت

سماق



سماق = تمتم = عبرب = عترب

Rhus coriaria = Somach= sumac

جۆرە ڕووەکێکە لە ڕەگەزی سماق (Rhus L.) لە پلەی ساپیندییەکان (رتـبـة السابـنـدیـات– sapindales) درەختێکی بچووکە، لقەکانی کەم و زبرن، بە مادەیەکی مـوویـی ورد داپـۆشراون، ئـاوگـێکی تـوونـیـان تـێدایـە. گەڵاکەی وەریو و ئاوێتە و پەرییە لە (٥–٧) جووت پەڵك پێك هـاتووە. قەراغەکەی دداندارە، ڕووی سەرەوەی مووی چڕ و خوارەوەی مووی وردی پێوەیە، گوڵەکەی نێر و مێ (خنثی) و بچووکە ڕەنگەکەی سەوزی مەیلەو زەردە، بە شێوەی هێشووە، بەرەکەی تاك تۆوە و خڕە، بە شێوەیەکی کۆمـەڵـەیە، ڕەنگێکی ئەرخەوانیی مـەیلـەو سوور یـان مـەیلـەو قاوەییی هـەیـە، موویـەکی چڕی پێوەیە تامەکەی ترشە، درەختی سماق بە شێوەیەکی دەشتەکی لە باکوری عێراقدا دەڕوێت لە بەرزاییی ٥٠٠– ١٥٠ مەتر لە ڕووی دەریاوە لە مانگی مایس و حوزەیراندا گوڵ دەکات، تۆوەکەی لەپێشدا سەوزە کە بەتەمەندا چوو دەبێتە قاوەیی– بەر و تۆوەکەی بەشێوەی بەهارات بەکار دێت، تامەکەی ترشە، گەڵا و بەر و توێکڵەکەی (گەڤەکە = قلف) بۆیەی تێدایە بۆ ڕەنگکردن و دەباخکردن بەکار دێت، ڕەگ و گەڤەکەی هەندێك مادەی پزیشکییان تێدایە. داری ترش، دارێکی ڕەسەنە لە عێراقدا، تۆوەکەی بە ئاسانی چـەکـەرە نـاکـات، لـەبـەر ئـەوە وا بـاشە بـڕووشێنـرێت و دوایـی بـۆ مـاوەی (٤١) سەعـات لـە ئـاو

بخووسێنرێت، له ناوچه فێنکەکاندا دەڕوێت، له ناوەڕاستی چین و چیای هیمالایا. وەکو زانراوه سماق له باکوری عێراقدا زۆره بەتایبەتی ناوچەی چوارتا و قەرەداخ و زێوێ. بۆ پیشەسازی و دەباخچیەتی بەکاردێت. له سەرچاوه کۆنەکاندا وا دەگوترێت که ئیشتیهای خواردن پتر دەکات، له پزیشکیەتیی عێراقی کۆندا له دیوی دەرەوەی لەش لەگەڵ زاخ و ڕەشکه (الحبة السوداء، شونیز) بۆ خورووی سەر و هەندێك نەخۆشیی تری پێست بەکار هێنراوه، به تێکەڵکردنی لەگەڵ ڕۆندا بۆ قەڵاچۆکردنی مێش بەکار هاتووه، تۆوەکەی به هاردراوی و به تێکەڵاوی لەگەڵ ڕۆندا بەشێوەی نوێنمەك خراوەته سەر سنگ بۆ چارەکردنی سووتانەوەی سییەکان. هەروەها نراوه له لاجانگ (صدغ). مێژوونووسی ڕوومەکزان (پلینی) گوتوویەتی که سماق بۆ چارەکردنی کوتران (خوێن تێزان= رضوض) و برینی کۆم بەکار هێنراوه.

سمڵ

(سعد = سعادی = حب الزلم = حب العزیز

(galingale= nut grass= earth almond

ناوه لاتینییەکەی cyperus rotundus)

ڕووەکێکی تەمەن درێژه، ڕەگەکەی سەلکی بچووکی پێوەیه، ناوکەکەی سپی و شیرینه دەخورێت. قەدی ژێر زەوییەکەی له دەزووله دەچێت، سەلك (سەلکۆکە)ی شێوه هێلکەیی (سمڵ)ی درێژکۆڵەی پێوەیه، قەدەکەی لوولەیی و گرێدار و سێ سووچه. نزیکەی ٦٠-١٥٠سم درێژ دەبێت. له بنکەکەیدا گەڵای زۆری پێوەیه، لەژێر زەویدا قەد و سەلك و ڕەگی هەیه. سەڵکەکەی ئاوگداره و له پێشدا سپییه، بەڵام که پێ دەگات ڕەش دەبێت، له هەموو ناوچه گەرمەکانی جیهاندا دەڕوێت. له سەرانسەری عێراقدا، بەتایبەتی له ناوچه شێدارەکاندا له هەموو جۆره خاکێکدا و لەباری هەمەجۆردا دەڕوێت، به قەدی ژێر زەویش (ریزوم rhisomes) زیاد دەکات.. پسپۆر نامبیار (Nambiyar –١٩٤٤) – گوتوویەتی که ئەم ڕووەکه دوای (٣) هەفته دەست دەکات به سەلك دروستکردن و له ماوەی (٣.٥) مانگدا (١٤٦) سەلك دروست دەکات. لەبەرئەوەی که سمڵ ڕووەکێکی زیانبەخشه به کشتوکاڵ و به زەحمەت له زەوییەکه هەڵدەکەنرێت، له زۆر وڵاتاندا گەلێك لێکۆڵینەوەی لەسەر کراوه. سەلکەکەی بۆنێکی خۆشی هەیه، بۆ مەبەستی پزیشکی بەکار دێت، خووساوەی (نقیع infusion) سەلکەکەی له ئاوی ساردا یان پوختەی سەلکەکەی له ئاوی گەرمدا (decoction) بۆ چارەکردنی تا (حمی– fever) و سکچوون (diarrhoea) و دیزانتری (dysentery) و ڕشانەوه (تقیؤ Vomiting) و کولێرا (cholera) بەکار دێت. ڕەگه سەلکدارەکەی پاك دەکرێت (کشط scraping) و لەگەڵ زەنجەفیلی (ginger) سەوز و هەنگویندا تێکەڵ دەکرێت و دەهاڕدرێت بۆ چارەکردنی دیزانتری و پشێویی گەده و ڕیخۆڵه. ڕۆمانییەکان Romans) سەلکی سمڵیان بەشێوەی دەرمانێك بۆ خێرا پێکردنی بێنوێژی (مدر للطمث emmenagogue) له کاتی ئێش و ئازاری منداڵداندا (Uterus) بەکار هێناوه. ئەگەر به برێکی زۆر بخورێت دەبێته هۆی کرم فڕێدان (طارد للدیدان anthelmitic) له ڕیخۆڵەوه. پزیشکه هیندییه میللییەکان (Indian kavirajes) سەلکی سمڵیان بۆ نەخۆشیی هەمەجۆری وەکو: تا، تای گەڕاوه (الحمی الراجعة relapsing fever) و سکچوونی

دریژخایەن و گرفت (سوء الهضم= dyspepsia) بەشێوەی خۆشاوە (چایی Decoction) لەگەڵ مادەی تردا بەکار هێناوە. بە دلۆپاندنی قەدمکەی سەلکەکان ٠.٥-٠.٩٪ رۆنی سەرەکی دەدەن، بۆنی ئەم رۆنە لە بۆنی گوڵەباخ دەچێت، بۆ بۆنخۆشکردنی هەندێك بەرهەمی پیشەسازییی بەکار دێت. دوای دلۆپاندنی قەدمکەی بە هەڵم، رۆنێك دەسگیر دەبێت بە رێژەی ٢.٧٪ مادەیەکی مۆمیی (waxy) تێدایە جگە لە گلیسرۆل (glycerol) و ترشی لینکۆلینك linolenic، لینۆلیك linolic و ئۆلینیك Oleic و مایریستیك myristic و ستیاریك stearic. ژنان لە کوردەواریدا لەبەر بۆنەکەی ملوانکەی لێ دروست دەکەن و دەیکەنە ملیان، هەروەها منداڵانیش دەیخۆن.

سکامۆنی

(سقمونیا = محموده = شریس المحموده = scammony)

لە کۆمەڵەی لاولاوە و تووترکە. گوایە جۆرە زەمەقێکی لێ دەردەهێنرێت لە تۆز دەچێت، بە شێوەی دلۆپی زەرد دەری دەدات بۆ چارەکردنی نەخۆشیی چاو و سنگ (سییەکان) و پاککردنەوەی ناو دەم، جگە لەوەی بۆ نەخۆشیی گەدە و ڕێبازی میز بەکار دێت. هەروەها لە ڕەگی (سکامۆنی) مادەیەکی ڕێسینی دەردەهێنرێت، ڕەنگەکەی خۆڵەمێشیی مەیلەو سەوزە یان قاوەییە بەشێوەی تۆپەڵی فشەڵ، ئەویش بەهۆی ئەوەوەیە کە ڕەگەکە لەگەڵ ئەلکهولدا دەسازێنرێت.

سڵق

(السلق = Card beet= White beet)

ناوە زانستییەکەی (Beta cicla)

سڵق لە زۆر کۆنەوە ناسراوە، دەڵێن (پاشا شارلمان) کە هاوچەرخی (هاروونە ڕەشید) بووە، زۆر حەزی لێ کردووە و فرمانی دەرکردووە کە لە کێڵگەکانیدا بڕوێنرێت. سڵق لە سپێناغ دەچێت، لەوەدا کە خوێی کانزاییی زۆری تێدایە، بەتایبەتی ئاسن و کالسیۆم، هەروەها ڤیتامین (K.C.A). خواردنی سڵق بۆ ئەو کەسانە باشە کە تووشی خوێن کەمی دەبن چونکە ئاسنی تیادایە. سڵق بە کوڵاوی و سوورەوەکراوی دەخورێت، هەروەها پاپراخیشی لێ دروست دەکرێت. سڵق مادەیەکی خاوکەرەوەیە (ملین)، دەڵێن بۆ داسەکاندنی کۆڵنج و دەرکردنی با باشە. گەڵاکانیشی دەخرێتە سەر برینی سووکەڵە. هاڕدراوەی گەڵاکانی وەکو مەڵحەم دەدرێت لە برینێك کە کێمی کردبێت و ئازاری هەبێت.

سندی

(سندي = نومي هندي = ليمون هندي

(Pomelo= Pummelo= Shaddock= Grape fruit

ناوە زانستییەکەی Citrus grandis

لەوە دەچێت کە سندی گریپ فرووت (Grape fruit) پۆمیلۆ (Pomelo) و شادۆك (Shaddock) هەموویان چەند تەحرێك بن لە یەك جۆر، چونکە لە قەبارەی بەر و کرۆك و ئەستووری و توێکڵ و



تامەکانیاندا لە یەکتری دەچن، سندی درەختێکی بچووکە نزیکەی (٢)م بەرز دەبێت، گەڵاکەی گەورەیە، ڕووی سەرەوەی سەوزێکی تێرە، شێوەیەکی هێلکەییی هەیە، بەرمکەی خڕ یان شێوە هێلکەییە، تیرەکەی (١٠-٢٠)سم دەبێت، زەردە، توێکڵەکەی ئەستوورە، کرۆکەکەی سپی یان مەیلەو سوورە، تاوگەکەی کەمێك ترشە. بنەڕەتەکەی لە ولاتی مەلایۆ (Malaya)وەیە، لەوێ بەشێوەیەکی کێویلە ڕواوە، لەوێوە هێنراوە بۆ هیندستان و وڵاتەکانی ئاسیا. پسپۆڕ وات (Watt) دەڵێت کە هێنانی بۆ ڕۆئاوای ئەندیز (Indies) لەلایەن پیاوێکەوە بووە ناوی کاپتن شادۆك بووە (Captain Shaddock). دوای ئەوەی ئینگلیزەکان ناوی تایبەتییان لێ ناوە. گریپ فرووت، تەحرێکە (ضرب Varity) لە تەحرەکانی سندی. بێگومان ناوی عەرەبی (سندي Sindi) لە ناوی وڵاتی سند (Sind)یەوە وەرگیراوە لە پاکستان، ئەمیش لە ناوی هیندی (Hindi)یەوە وەرگیراوە، هەرچەندە ئەم ڕووەکە لەمێژەوە لە هیندستانەوە هاتووە. لە عێراقدا ئەم تەحرە میوەیە، قەبارەیەکی جیاوازی پەیدا کردووە. توێکڵەکەی زەرد و شێوەیەکی خڕی هەیە. لەسەر و خوارەوە قۆپاوە. تاوگەکەی کەمێك ترش و شیرینە، تامێکی خۆشی هەیە. کرۆکەکەی سپیی مەیلەو زەردە. تەحرێکی تریش کە لە عێراقدا دەڕوێت، بەڵام زۆر باو نییە، کرۆکەکەی مەیلەو سوورە. ئەو تەحرانە کە کرۆکەکەیان سپی یان مەیلەو سوورە پێیان دەگوترێت (سندي). ئەم میوەیە بۆ خواردن بەکار دێت، لە ناوەڕاستدا لەت دەکرێت و دەنکەکانی لێ لا دەبرێت لە خاکی قوم و قوڕ و لیتەدا باش دەڕوێت. درەختە ساواکەی لاواز و ناسکە و بەرگەی سەرما ناگرێت بەڵام کە هەراش دەبێت چینێکی چڕ لە گەڵای بۆ پەیدا دەبێت، وەکو چەتر لە کاری گەرما و سەرما دەیپارێزێت. بەری سندی بە مادەیەکی خۆراك پێدەر (مغذ) دادەنرێت، گەرمی و تای لەش دەهێنێتە خوارەوە و سەرچاوەیەکی باشە بۆ ڤیتامین (C) و ڤیتامین (B1). گەڵاکەشی بۆ چارەکردنی نەخۆشیی فێ (الصرع Epilepsy) و نەخۆشی گرژبوون و لەرزینی دەم و چاو و پەلەکان (الرقاص Chorea). دەڵێن ئەگەر بە ڕێکوپێکی بخورێت بۆ بەرگریی سەرما و تەنانەت بۆ نەهێشتنی پیسبوونی برین باشە. پۆمیلۆ لەوەدا جیاوازە لە سندی کە بەرمکەی گەورەترە و توێکڵەکەی ئەستوورترە و کرۆکەکەی رەقترە و هەر لقێکی تەنیا یەك بەری پێوەیە.

سنجوو= تاوگی عەجەم= پارزی= پارسین

سنجد= زيزفون= صنيق الورق= بلح أفرنجن= نبق العجم= تمر الفؤاد= نقد

Oleaster= Russian olive= Jerusa lem willow= persian jujube= Bohemian olive= Trebizond date

ناوە زانستییەکەی (Elaea gnus angustifokia)

پسپۆڕ گیست (١٩٣٠ز) دەڵێت کە بە فارسی پێی دەڵێن (سنجد= Senjed= Sanjad) یان تاوگی عەجەم (نبق العجم Persian jujube) ئەم ناوانەی سەرەوە لە ئێران و بلوجستان و ئەفغانستان باون.

بەری ئەم درەختە لە ئێرانەوە بە بڕی زۆر نێردراوە بۆ عێراق.



دەوەنێکی یان درەختێکی گەڵا وەریوە، نزیکەی (٧-٩)م بەرز دەبێتەوە، هەندێك جۆری دڕکاوییە، لقە تازەکانی (شوولەکانی) ڕەنگێکی سپیی مەیلەو زیوییان هەیە، گەڵاکەی (٢-٨) سم درێژە، شێوەیەکی تیغی هەیە. گوڵەکەی کەمە (١-٣) لە باخەڵی هەر گەڵایەکدایە، بۆن خۆشە، لە دیوی دەرەوە توێکڵی (پووڵەکەی) ڕەنگ زیویی پێوەیە، بەرەکەی خڕ یان شێوە هێلکەییە، (١-٣) سم درێژە، لاسکێکی کورتی هەیە، پووڵەکەی ڕەنگ زیویی پێوەیە، وشکە یان تەڕە، هەندێك جار بەرەکەی بچووك و بێ تامە، هەندێك جاریش گەورە و (هێندەی بەری زەیتوون دەبێت) تامی خۆشە. لە دارستانی چیاکاندا لە بەرزایی (١٤٠٠) م زیاتردا دەڕوێت، لە مانگی نیسان- مایسدا گوڵ دەکات و بەر دەگرێت دەشێت لە ناوچەی دەشتەکانیشدا بڕوێنرێت، بە مەرجێك ئاوی هەبێت، بە شێوەیەکی گشتی. جۆرەکانی ئەم درەختە لە زاخۆ، شەقڵاوە و قەڵادزێ و کەربەلا و بەغدا و بابل و مەحموودییە و عەزیزیەدا دەبینرێت. لە سەرچاوەکانی ئیبن ئەلبەیتاردا (Ibnal- Baitar)(١٧٢٠ز) دەبینین کە لەو سەردەمەدا سنجوو گەلێك سوودی پزیشکیەتیی بە نرخی هەبووە و بۆ نموونە: لە تینی ڕشانەوە و (Vomiting) و پشێویی توورەکەی زراو و ڕیخۆڵە و سەرئێشە (Headaches) کەم دەکاتەوە، پسپۆر تەمیمی (Tamimi) گوتوویەتی: کە بۆنی گوڵەکەی کارێکی بە تین دەکاتە سەر هێزی ڕەگەزی واتە ئاڵووشی ڕەگەزی (القوة الجنسية Aphrodsiac effect) لە ئافرەتدا. پسپۆر وات (Watt) لە ١٨٧٠ز. دا گوتوویەتی کە گوڵەکەی لە هیندستاندا بۆ مەبەستی پزیشکێتی بەکار هێنراوە و لەوێ گەڵاکانی بە شێوەی ئالف دراوە بە مەڕ و بزن تەختەکەی بۆ سووتەمەنی و زەمقێکیان لێ دەرهێناوە لە زەمقی عەرەبی (کەتیرە) چووە. هەروەها پسپۆر (وات) گوتوویەتی: کە لە هەمان کاتدا بە بلوجستان و ئەفغانستان ولاتی تیبت (Tibet)دا لەبەر بەرە ترشەکەی، کە لە ترێ دەچێت، ڕوێنراوە. بەرە وشکراوەکانی کە پێی گوتراوە: (خورمای ترێبیزۆند Trebizond Dates). هەندێك جار لەلایەن عەرەبەکانەوە کراوە بە کێك (Cakes) و لە هەندێك ولاتی تردا، ئەلکهول لە بەرەکەی دروست کراوە پسپۆر گۆرشکۆڤا (Gorshkova ١٩٤٩ز) گوتوویەتی کە لە رووسیادا مەیەکەی (Beverage ئەلکهولی زۆر بەهێز کە تامی شەرابی ئاسایی دەدات و وەکو ڤۆدگا (Vodka) کە خواردنەوەیەکی سەرخۆشکەرە، لە بەرەکەی دروست دەکرێت. بەرەکەی ١٠-٥٥٪ پرۆتین و بڕێکی زۆر لە گلوکۆز و سوکەرۆز و بڕێکی باش لە کانزای پوتاس و خوێی فۆسفاتی تیادایە. کرۆکی بەرەکەی لەگەڵ ئاردد تێکەڵ دەکرێت و سوور دەکرێتەوە (قلی)، بەمە کولیچەیەکی زۆر خۆشی لێ دروست دەکرێت، دەشێت ڕۆنی (ئارەقی) گوڵەکەی لە دروستکردنی عەتر و دەرمانی ئارایشتدا (Cosmetics) بەکار بێت زەمقەکەی لە دروستکردنی قوماشدا زۆر بە نرخە، هەروەها توێکڵی (گەڤ) قەد و گەڵاکەی مادەیەکی دەباخکەری چاکن. لە ولاتی تورکمانیا (Turkmenia) ئەم درەختە بە شێوەیەکی پەرژین بۆ جێگیرکردنی گڵ و خۆڵی خاك دەڕوێنرێت. ئەم درەختە بە گەڵا ڕەنگ زیوییەکەی و گوڵە بۆنخۆشەکەی

و بەرە خۆشەکەیەوە، بە درەختێکی رازاندنەوەی گرانبەها رەچاو دەکرێت. نیبن ئەلبەیتار و وتەی هەندێك لە دانەرەکانی (مۆلفین) سەردەمی خۆی بە نموونەوە دەهێنێتەوە و دەڵێت (سنجو درەختێکە لە رۆژهەڵاتدا هەیە و لە عێراق و سووریادا زۆر ناسراوە. دەڵێت: ئەو بەرەی لە عێراقدا هەیە هێندەی بەری زەیتوونی ناسایی دەبێت، تامێکی کەمێك تفتی خۆشی هەیە، هەروەها گوتوویەتی کە ئەم درەختە لە سوریادا جۆرێکی هەیە بەر ناگرێت، پێی دەڵێن (زیزفون).

سنجوو لە (٧) مەتر زیاتر بەرز نابێتەوە، لقەکەی قاوەییی مەیلەو سوورە، گەڵاکانی وەریو و ساکار و شێوە رمین، هەندێك جاریش شێوەیەکی رمی شریتی دەبێت، نزیکەی ٢-٦ سم درێژە، رەنگەکەی زیوییە، لە دیوی ژێرەوی مووی پێوەیە، بەڵام دیوی سەرەوەی سەوزێکی تۆخە، گوڵەکەی زەرد و بچووك و بۆنخۆشە، نێرەمووکە (نێر و مێ)، بە شێوەی هێشووە، لە مانگی مایسدا گوڵ دەکات، بەرەکەی یەك دەنك تۆوی تیادایە، بچووك و بێ تامە، بەقەدەر بەری زەیتوون دەبێت، رەنگەکەی لە رەنگی خورمای وشك دەچێت، واتە زەردە، پوولەکەی رەنگ زیویی پێوەیە، لە هاویندا پێ دەگات، باڵندە حەزی پێ دەکات و تۆوەکەی بڵاو دەکاتەوە، توێکڵی قەدەکەی رەش و ساف و بریسکەدارە، ئەم درەختە لە باخەکانی کوردستاندا زۆرە، لە شەقڵاوە و سوارەتووکە و سەرسەنگ و ئامێدی، بە تایبەتی بە شێوەی پەرژین، یان بۆ رازاندنەوەی باخچەکان دەروێنرێت، هەندێك جار لەم شوێنانەدا بەر و گوڵ ناگرێت بەڵام لە کەریەلا بە رێکوپێکی بەر دەگرێت، لە سووریا و فەلەستین و لبناندا لە سەرانسەری شەقامەکان و شیو و دۆڵەکاندا دەروێنرێت، وا دیارە ئەم درەختە لە کۆنەوە لە ئێرانەوە هێنراوەتە عێراق، ئەم درەختە لەبەر بەرەکەی دەروێنرێت وەکو چەرەس (کرزات) دەخورێت، تەختەکەی رەقە، بەڵام قورس نییە، بۆ هەندێك کەلوپەلی ساکار و سووتەمەنی بەکار دێت.

سوبێر (هەنجیری دڕکاوی)

(الصبار= التین الشوکي):

لە کۆمەڵەی زەمەقییەکانە (الزنبقیات) رووەکێکی بیابانییە، بەرزیی قەدەکەی لە نێوان (٦-٨) ئینجدایە گەڵاکەی بێ لاسکە، بە شێوەی چەپکێك، وەکو گوڵ لە پۆپەی قەدەکەدایە، گەڵاکەی ئەستوورە بە چینێکی (مومی، شمعي) دەورە دراوە، گوڵەکەی بە شێوەی هێشوویەکی درێژی رەنگاورەنگە: سپی یان زەرد یان مەیلەو سوورە. لە سوودە پزیشکییەکانی ئەوەیە کە بۆ رەوانکردن (مسهل) بەکار دێت، هەندێك جار مادەی ترش تێکەڵ دەکرێت بۆ کەمکردنەوەی ژانەکەی. مادەی کانزاییی گرینگی وەکو (کلس، فسفۆر، ئاسن)ی تێدایە، پرۆتین و ڤیتامین (C)ی زۆر تێدایە، ئەگەر دڕکی بەرەکەی بە دەستەوە بنووسێت، بە رۆنی کونجی چەور بکرێت لێی دەبێتەوە.

سوورەچنار

(داب = جنار = صنار = Patanus = Platan = Platane = Platanus orientalis Planetree)

درەختێکی مەزنە نزیکەی (٣٠) مەتر بەرز دەبێتەوە، گەڵا وەریوە، گەڵاکەی لە لەپی دەست دەچێت، لە (٣-٧) پەل پێك هاتووە، گوڵەکەی تاکخانە و تاکرەگەزە، بەرەکەی خڕە بەشێوەی کۆمەڵە، هەر کۆمەڵەی

(٢-٤) بەری تیادایە، لە لقەکانەوە شۆڕ دەبنەوە، بەرەکە لە فندق یان گوێز دەچێت (Nutlet). تۆوی زۆرە، هەر کیلۆیەك لە تۆوەکەی نزیکەی سەد هەزار دانە تۆوی تیادایە، توێکڵی قەدەکەی سپی یان خۆڵەمێشیی مەیلەو قاوەییە، بە شێوەی توێژاڵ درز دەبات و دەکەوێتە خوارەوە. ئەم درەختە بە شێوەیەکی سروشتی لە گوێ ڕووبار و جۆگە و شیو و دۆڵەکانی ناو چیاکانی کوردستاندا دەڕوێت، وەکو گەلی عەلی بەگ، هەروەها لەلایەن دانیشتوانی گوندەکانەوە دەڕوێنرێت، تەختەکەی رەق و قورس و قاوەیی مەیلەو سوورە. ئەم درەختە تەمەنی زۆر درێژە چەند سەدەیەك دەژی، بۆ رازاندنەوەی شەقامەکان بەکاردێت. هەروەها تەختەکەی بۆ دروستکردنی کاغەز و شقارتە و لەوحی تەختە، بۆ کەلوپەلی ناوماڵ و لەوحی دەرگا و سندووق و قەفەز و بیناکردن، چونکە ئاو کاری تێ ناکات، لە گوندی چوارتاش سوورە چنارێکی زۆر گەورەی لێیە. گوایە لە پایزدا گەڵاکەی سوور دەبێت بۆیە پێی دەڵێن سوورەچنار.

سونبول = گیا پشیلە = چاودێری خۆر



(ناردین = ناردین مخزنی = حشیشة القطة =Valerian

(Garden summer helio= trope =Cherry-pin

ناوە زانستییەکەی (Valerana officinalis)

گیایەکی تەمەن درێژە (٢٥-١٥٠)سم بەرز دەبێتەوە، گەڵاکانی بەرامبەر یەکن قەراغەکانیان ددانداره، درێژکۆڵەن لە شێوەی رمدان، گوڵەکەی بچووك و سپی و سوورە بە شێوەی هێشووە، لە مانگی حوزەیرانەوە هەتا ئاب دەپشکوێن، قەدەکەی بۆشە، رووی دەرەوەی چاڵی درێژی باریکی تیادایە، ڕەگی زۆرە، کورت و ئەستوور و ریشاڵی ئەستووری تیادایە، ڕەنگەکەی قاوەیی یان ڕەشە بۆنێکی تیژی تایبەتیی هەیە، بە تایبەتی دوای وشککردنەوەی لەبەر ئەوە عەتری لێ دروست دەکرێت، لە مێرگە شێدارەکان و لێژاییی جەنگەڵەکان و قەراغ دەریاکان و لەوەڕگەکانی قەراغی جۆگەکاندا لە زەوییە نزمەکانەوە بۆ چیاکان لە هەموو ناوچە فێنکەکانی ئەوروپا و ئاسیادا دەڕوێت و بەرەو ئەمەریکاش براوە. رەوشتە پزیشکییەکانی لە ساڵی (١٩٢٤)ەوە زانراوە، بەشە پزیشکییەکەی برێتییە لە ڕەگەکەی لە تەمەنی ساڵی دووەمیدا، بە تایبەتی بەهارەکەی، ڕەگەکە کۆ دەکرێتەوە و باش دەشۆرێتەوە و وشك دەکرێتەوە، بەمە ڕەگەکە تام و بۆنێکی خۆش پەیدا دەکات بەڵام کەمێك تاڵە. مادەی کاریگەر تیایدا برێتییە لە رۆنێکی سەرەکی بە رێژەی ١٪ و مادەی نیمچە قڵیەیی (ئەلکالۆید) کە مادەیەکی ئەندامی نایترۆجینییە، دەمار هێمن دەکاتەوە و کرژیی لەش ناهێڵێت، بۆنێکی تایبەتیی هەیە، پیاو حەزی لێ ناکات بەڵام ژن و پشیلە حەزی لێ دەکەن.

بەکارهێنانی:

أ- لە دیوی دەرەوە: بۆ چارەکردنی برین و کێم و شکاویی کەڤناری ئێسك بەوەی کە کوڵاوی یان خووساوی ڕەگەکەی تێ هەڵدەسووێت، دەبێت لە هەمان کاتدا لە دیوی ناوەوەش بەکار بهێنرێت،

ئەم کولاوەش (چاییبە) بەم شێوەیە ئامادە دەکرێت: کەوچکێکی بچووک لە هاڕدراوەی ڕەگەکە لە فنجانێکی گەورەی ئاودا، بۆ ماوەیەکی کەم دەکوڵێنرێت، دوای کولاندنەکە بۆ ماوەی (٥) خولەك وازی لێ دەهێنرێت و دەپاڵێورێت. بەڵام خووساوەکەی بەسەر چاییەکەدا پەسند دەکرێت. بۆ ئامادەکردنی خووساوەکەش: کەوچکێکی بچووك لە هاڕدراوەی ڕەگەکە دەکرێتە فنجانێك ئاوی ساردەوە و بۆ ماوەی (١٢) سەعات دەهێڵرێتەوە ئینجا دەپاڵێورێت و بەکار دەهێنرێت. لە چاییەکە یان خووساوەکە ڕۆژی فنجانێکی لێ دەخورێتەوە، دەمە و ئێواران.

ب- لە دیوی ناوەوە: سونبول چارەیەکی تەواوە بۆ هەموو بارە دەمارییەکان، بۆ نموونە بۆ نەهێشتنی ئەو سەرئێشەیەی کە لە ئەنجامی مەیخواردنەوە و جگەرەکێشان (نیکۆتین) و لابردنی پشێوی کە لە کاری دەروونییەوە پەیدا دەبێت وەکو (ترس)، سکهەڕبوون و پشێوی لە کاتی تەمەنی نائومێدیدا، دڵەکوتێ، لەرزینی ئەندامەکانی لەش، نەخۆشیی سەمای زنجی (الرقص الزنجي) هیستریا، فێ...هتد، بۆ ئەم مەبەستەش ڕۆژی فنجانێك لە ناوە کولاوەکەی، یان خووساوەی ڕەگەکەی، دەخورێتەوە. لە ئەجزاخانەکاندا، بۆیەی (ڤالیریانا)، بە حازری دەفرۆشرێت، بۆ چارەکردنی کرمی ریخۆڵە و ئێش و ئازاری هێلکەدان و منداڵدان پێش یان کاتی بێنوێژی بە حوقنە لە کۆمەوە، لێرەدا بڕی (١٠) گرام لە ڕەگەکە لەنێو لیترێك ئاودا دەکوڵێنرێت و دەپاڵێورێت و دادەنرێت هەتا شلەتێن دەبێتەوە و بەو شێوەیە بە حوقنە دەکرێتە کۆمەوە و هەتا دەچێتە ڕیخۆڵەوە.

گیایەکە نزیکەی ١٥٠سم بەرز دەبێتەوە. بە زۆری لە قەراغ جۆگەی ئاودا دەڕوێت، گوڵە وردە قرمزی و سپییەکانی لە مانگی حوزەیراندا دەردەکەون و هەتا مانگی ئاب بەردەوام دەبن. ئەو دەرمانەی کە لێی دەردەهێنرێت بۆ دامرکاندنەوەی ئازار (مسكن Sedativ) بەکار دێت، تامەکەی زۆر ناخۆشە لەبەر ئەوە قلی واتە حەبی (pills) لێ دروست دەکرێت بۆ ئەوەی خێرا قووت بدرێت. ئەو بەشەی کە سوودی لێ وەردەگیرێت بریتییە لە ڕەگ و بەشی خوارەوەی قەدەکەی.

سونبلی دەرمان

(ناردين مخزني= Garden(or)= summer heliotrope= cherry pie)

ناوە زانستییەکەی (valeriana officinalis)

گوڵەکەی سپی یان ڕەنگ مێخەکیی، بۆنخۆشە. دەرمانی هێمنکردنەوەی دەمار، لە قەدی ژێر زەوییەکەی دەرمانی چارەکردنی کۆڵنج (تشنجات) و خەوزڕان (أرق) و فێ (صرع) و ماندوویێتی دەردەهێنرێت. هەروەها بۆ ڕێکخستنی لێدانی دڵ.

سورنجان

(عنصلان = لحلاح = colcicum)

گیایەکی تەمەن درێژی سەلکدارە وەکو پیاز. ئەم ڕەگەزە نزیکەی (٦٥) جۆری هەیە، لە ئەورووپا و ڕۆئاوای ئاسیا و باکوری ئەفریقیادا بڵاوبوونەتەوە، ڕووەکێکی سەلکدارە، گوڵەکەی لە هی زەعفەران (crocus) دەچێت ، گەڵاکەی لە ڕەگەکەیەوە یان قەدەکەیەوە دەردێت، هەندێك جۆری بۆ مەبەستی ڕازاندنەوەی باخچەکان بەکار دێت، ئەو جۆرەی کە لە ڕۆئاوای هیمالایە دەڕوێت مادەی کۆڵچیسین



(colchicine) دەدات کە لە مەیدانی پزیشکیدا زۆر بەکار دێت بۆ چارەکردنی نەخۆشیی جومگە (نقرس– podagra)، لەم چەند ساڵەی دواییدا کۆلچیسین زۆر لە مەیدانی زاووزێ پێکردن (breeding) ڕووەکدا بەکار دێت. سورنجانە پایزە (سورنجان الخریف = أصابع هرمس (autumn crocus) لە مەیدانی پزیشکی و ڕازاندنەوەی باخچەکانیشدا بەکار دێت. ڕووەکێکی قەشەنگە، بە ئاسانی دەڕوێنرێت، لە مانگی ئاب و ئەیلوولدا گوڵ دەکات، گوڵەکەی بەر لە گەڵا دەردەکەوێت لەو کاتەدا کە ڕووەکەکانی باخچەکان بەرەو فەوتان دەچن، لە زەوییەکەدا دەڕوێت کە خاکەکەی لە قوڕ و لم بێت.

سورنجانە پایزە

بە ئینگلیزی (meadow saffron)



ناوە زانستییەکەی (colchicum autumnale) ئەم ڕووەکە دەشتەکییە. لە پایزدا گوڵێکی ڕەنگ وەنەوشەیی دەگرێت کە لە گوڵی زەعفەران دەچێت، ڕووەکێکی ژەهرینە. بەڵام بۆ چارەکردنی دەردەشا (النقرس Gout) باشە.

سۆربەس

Sorbus= Umbellata= White beam tree= =غبیراء)
(White service tree= Umbellata

بە لاتینی پێی دەگوترێت Sorbusaria

دار و دەوەنێکە بەرزییەکەی دەگاتە نزیکەی (٣.٥) مەتر و هەندێك جاریش (٧) مەتر. توێکڵی قەدەکەی ساف و لووسە، لە پێشدا خۆڵەمێشییە، ئینجا دەبێت بە قاوەیی مەیلەو سوور و درز دەبات. گەڵاکەی شێوە هێلکەییە، قەراغەکەی ددانداره، دیوی ژێرەوەی مووی سپی پێوەیە، گوڵەکەی سپییە بە شێوەیەکی چڕ لەسەر لقەکە کۆبووەتەوە، بەرەکەی سەوزە کە پێ دەگات سوور دەبێت خڕە تیرەکەی ١.٥ سم دەبێت یان بەرەکەی ئەرخەوانی و جوانە، ترش و تفتە، لە ناوچەی سوارەتووکە لە بەرزاییی (١٢٠٠) مەتر لەسەر ڕووی دەریاوە هەیە، لە زەوییەکی گڵیندا دەڕوێت، تەختەکەی باشە، لەناو دارستاندا دەڕوێت.

سۆیا

(العفص= عفصیة= Thuya= Arbor vitae= Thulal)

ئەوەی کە لە عێراقدا ناسراوە پێی دەگوترێت سۆیای ڕۆهەڵاتی (الثویا الشرقي Thuja or ientalis) ئێستا پێی دەگوترێت (Biota orien talis) درەختێکە لە (٨–١٥) مەتر بەرز دەبێتەوە، لقە گەڵادارەکانی بچووکن، گەڵاکەی هەردەم سەوز و بچووك و پوولەکەییە، لقۆکەکانی لە شێوەی باوەشێندان، بەمەش

لە سەروو جیا دەکرێتەوە، قوچەکەکەی تاك ڕەگەز و تاك ماڵەیە و بە زۆری تاکە، قووچەکە نێرەکەی شێوەیەکی خری هەیە، هەر قووچەکەکەی لە (٦-٨) پوولەکە پێك هاتووە، تۆوەکەی ئەستوور و بێ باڵە، گەڵەکەی قاوەیی مەیلەو سوورە، بەڵام بە کاری ناووهەوا خۆڵەمێشی دادەگەڕێت، بۆ مەبەستی با گێرەوە لە ناوچەی دەشت و چیاکاندا دەڕوێنرێت، یان بۆ ڕازاندنەوەی باخچەکان، لەنێوان مانگی شوبات و مایسدا گوڵ دەکات. هەر کیلۆیەك لە تۆوەکەی نزیکەی (٥٠٠٠) دەنکی تێدایە.

سیر (الثوم = فوم)

بە ئینگلیزی (garlik)

بە زمانی زانستی (Allium sativum)



لە کۆمەڵەی زەمقییەکانە، لەوە دەچێت کە بە ڕاستی مایەی تەندروستی و عیلەت بەڕێن بێت، ئەوەندە سوودی تەندروستی و چارەکردنی هەیە، لە هیچ رووەك و دەرمانێکی تردا بەو زۆرییە نییە. لەبەر ئەوە هیچ سەیر نییە ئەگەر زانکۆ و مەڵبەندە زانستییەکانی ولاتە پێشکەوتووەکان دەستیان کردبێت بە لێکۆڵینەوە لە سوودەکانی و بەدەرخستنی نهێنییەکانی جگە لەوەی کە هەوڵ بدەن بۆ گەشە پێکردنی، تەنانەت بۆ ئەوەش بیخەنە مەیدانی پیشەسازییەوە. لێرەدا هەندێك لە ئەنجامی ئەو لێکۆڵینەوە دەخەینە بەرچاو کە سوودەکانی سیر دەسەلمێنن.

١- بۆ کۆلیسترۆڵ (ئەو مادەیەیە کە هۆیەکی سەرەکییە بۆ داخرانی خوێنبەرەکانی دڵ).

لە ئەنجامی تاقیکردنەوەوە دەرکەوتووە کە ڕۆنی سیر (زیت الثوم) ڕادەی کۆلیسترۆڵی لە هەندێك گیانداری وەکو کەروێشك و مریشکدا هێناوەتە خوارەوە. هەروەها ڕۆنی سیر هەموو ڕۆژێك بۆ ماوەی ٦ مانگ دەرخواردی ٢٠ کەس دراوە، لە ئەنجامدا دەرکەوتووە کە ڕادەی کۆلیسترۆڵەکەیان بەڕێژەی (١٧٪) هاتووەتە خوارەوە، جگە لەوەی کە چەوری (شحوم)یەکەشیان بەڕێژەی (٢٠٪) هاتووەتە خوارەوە، بێگومان ئەمەش لەو ماوەیەدا بووە کە سیریان تێدا خواردووە.

٢- گرۆیوونی خوێن (تجلط الدم). لە ئەنجامی لێکۆڵینەوەوە دەرکەوتووە کە ڕۆنی سیر گرۆیوونی خوێن ناهێڵێت و شیانی نۆرە دڵی (النوبة القلبية) و دڵ وەستان (السكتة القلبية) دوور دەخاتەوە. هەروەها لێکۆڵینەوەی تریش لە ساڵی (١٩٧٠)دا دەری خستووە کە مادە کاریگەرەکەی ناو سیر (هەروەها پیاز) خەپلەکانی خوێن (الاقراص الدموية) بە جودایی دەهێڵێتەوە و ناهێڵێت پێکەوە بنووسێن، چونکە تۆپەڵبوونیان دەبێتە هۆی گرۆیوونی خوێن.

٣- نەخۆشیی شەکر: لە ئەنجامی چەند لێکۆڵینەوەیەك دەرکەوتووە کە سیر ڕێژەی شەکر لە خوێندا دەهێنێتەوە خوارەوە و ڕێژەی ئەنسولینی ناو خوێن بەرز دەکاتەوە.

٤- دوومەڵی پیس (الاورام الخبیثة): لە ئەنجامی تاقیکردنەوە دەرکەوتووە کە سیر کارێکی دژواری بەرامبەر بە نەخۆشیی شێرپەنجە (سرطان) لە گیانەوەری هەمەجۆردا هەیە، هۆی ئەمەش بۆ ئەنزیمی (نبیز) و کانزای جەرمانیۆم (germanium) و کانزای سیلینیۆم (selenium) دەگەڕێتەوە کە لە سیردا هەن، هەرچەندە ئەم کارە هێشتا بە تەواوەتی نەسەلمێنراوە.

٥- دژە ژیانەکان (المضادات الحیویة antibiotics): سیفەتی سیر وەکو مادەیەکی دژە ژیان زۆر ناشکرایە، بە شێوەیەکی ئەوتۆ کە ئێستا لە وڵاتی سۆڤیەت چەند جۆرێك لە پەنسلین لە سیر دەردەهێنرێت، هەروەها لە ئەنجامی لێکۆڵینەوە و تاقیکردنەوەوە دەرکەوتووە کە ئاوی سیر لە گەشەکردنی ئەو کەڕوانەی (الفطریات)، کە دەبنە هۆی سووتانەوەی پەردەی مێشك (إلتهاب السحایا) کەم دەکاتەوە، جگە لەوەی کە بۆ چارەکردنی هەندێك جۆری کەچەڵی بەکار دێت. بۆ نموونە بۆ قەبزی (إمساك) باشە، مادەی ئەلیسین (ألیسین) کە لە سیر دەردەهێنرێت، بەشێوەی مەڵحەم بۆ کوشتنی کەڕووی هەندێك لە نەخۆشییەکانی پێست بەکار دێت. زانا (سوتیزر)، لە ئەفریقیا، سیری بۆ چارەکردنی نەخۆشیی زەحیری ئەمیبی بەکار هێناوە، هەروەها لە ئەنجامی لێکۆڵینەوەوە دەرکەوتووە کە دژی مەیینی خوێن (تخثر الدم)ە، بەڵگەش بۆ ئەمە ئەنجامی ئەو لێکۆڵینەوەیەیە کە زانا (سینانی) لە ساڵی ١٩٧٩دا بڵاوی کردووەتەوە، هەروەها سیر یارمەتیی چاکبوونەوەی کۆکە و لاوازی دەدات، تێبینیی ئەوەش کراوە کە ئەگەر سیر بکرێتە خواردەمەنییەوە، ئیشتها پتر دەکات، هەندێك جار سیر بەشێوەی مەڵحەم بۆ نەخۆشییەکانی سنگ و سووتانەوەی بۆڕییەکانی هەناسە بەکار دێت، لێرەدا سیرەکە دەهاڕدرێت، لەگەڵ کەرە تێکەڵ دەکرێت و سنگی پێ چەور دەکرێت، هاڕاوەی سیری برژاو لەگەڵ کەرە بۆ نەرمکردنەوەی مێخەکەی پێ (مسمار القدم)، لێرەدا دەشێت سیرەکە لەگەڵ شیر بکوڵێنرێت و شوێنی بیرۆ (اکزیما) و بالووکەی سەرپێستی پێ چەور دەکرێت، ئاوی سیر ئەگەر بدرێت لە پیستی سەر، قژەکەی بەهێز دەکات، بۆ مرۆڤێك کە لەشی خاو و سست بووبێت سیری بۆ بەکار دێت، چونکە مێشك و دڵ و لوولەکانی ڕەگەزی (الغدد الجنسیة) گورج دەکاتەوە، بۆنکردنی سیری هاڕدراو بۆ ئەنفلونزا و کۆکەڕەشە و سووتانەوەی سییەکان و سووتانەوەی گوێچکە باشە، هەڵمی سیر میکرۆبی نەخۆشییە درمەکانی وەکو: تیفۆس و زەحیری و سیل دەکوژێت و بۆ سووتانەوەی گەدە باشە. خواردنی سیر ناو دەم پاك دەکاتەوە. هەروەها دەشێت بڕێکی زۆر کەم لە سیر بدرێت بە منداڵی دوو یان سێ ساڵە. بەڵام سیر بۆ ئەو کەسانە باش نییە کە تووشی سووتانەوەی گورچیلە بوون، هەروەها نابێت زۆری لێ بخورێت، چونکە دەبێتە هۆی دڵەکزێ (حرقة المعدة)، دەبێت ئەوە بزانین کە سیر بڕێکی باش لە ڤیتامین (A.B.C.D)ی تێدایە، جگە لەوەی کە لە هەندێك وڵاتدا سیر بۆ چارەکردنی نەخۆشیی زەردوویی (الیرقان) بەکار دێت. سەلکی سیر لە سەلکی پیاز دەچێت، بریتییە لە چەند پلێکی جیاجیا بەڵام پێکەوە نووساون. ژمارەکەیان لە نێوان (٢-٥) دانەدایە، ناوە زانستییەکەی (لاتینییەکەی) بریتییە لە (Allium sativum) وشەی (Allium) لە زمانی سەلتی کۆندا بە مانای (سووتان) هاتووە، چونکە تامێکی توونی هەیە، شایانی باسە ئێستاکە لە وڵاتە پێشکەوتووەکانی وەکو ئینگلتەرا و یابان و ئەمەریکادا، سیر بەشێوەی ڕۆنی سیر (زیت الثوم) دەکرێتە کەپسوولەوە و دەفرۆشرێت، لە ئەنجامی

هەڵژمارەوە دەرکەوتووە کە ئینگلیزەکان ساڵی ٣٠٠ ملیۆن کەپسول لەمە بەکار دەهێنن، چونکە سوودی سیر لە رۆنەکەدایە، جگە لەوەی کە بۆنەکەشی کەم دەبێتەوە. لە ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکادا ساڵێ بایی (٢٠) ملیۆن دۆلار سیری بێ بۆنی یابانی دەفرۆشرێت، ئێستا لە جیهاندا ساڵێ دوو هەزار ملیۆن کیلۆ لە سیر دەهێنرێتە بەرهەم. هەندێك لەو کۆمپانیایانەی کە پێوەندییان بە پیشەسازیی سیرەوە هەیە وای دەقەبڵێنن کە ژەمێکی گونجاو لە مادەی کاریگەری ناو سیر بۆ مرۆڤ برێتییە لە ٢.٥ میلگرام لە رۆژێکدا. واتە باشترین ژەم رۆژێ (٤) قاش (پل) سیرە لە رۆژێکدا.

سیر لە مێژوودا:

سیر لەوە دەچێت بنەرەتەکەی لە ئاسیای ناوەراستەوە بێت. لە دەستنووسێکدا لە (١٥٥٠) ساڵەوە بەر لە زاین دەردەکەوێت کە میسرییە کۆنەکان سیریان بۆ لاوازیی لەش و سەرئێشە و ئێش و نازاری قورگ بەکار هێناوە، زانای رۆمانی (پلینی گەورە – Great pliny) لە سالآنی (٢٣-٧٩)ی دەست پێکردنی سەردەمی مەسیحییەکاندا گوتوویەتی کە بۆ چارەکردنی (٦١) نەخۆشی باشە، بۆ نموونە: سیل، کولك (القرحة) و سووتانەوەی پێست.

باوکی پزیشکیەتیش (هیپۆ کرەیتس = أبو قراط) بۆ خاوکردنەوەی ریخۆڵە (ملین) و میز پێکردن بەکاری هێناوە. فەیلەسوفی یۆنانیش (ئەرستۆ) بۆ چارەکردنی نەخۆشیی هاری (داء الكلب) رای سپاردووە، عەرەبەکانیش بۆ چارەکردنی گەستنی دووپشك بەکاریان هێناوە، سۆمەرییەکان وەکو مادەیەکی سەرەکی لە خواردەمەنییەکاندا بەکاریان هێناوە. لە سەدەی هەژدەمی زایندا، لە کاتی بڵاوبوونەوەی نەخۆشیی سندان (طاعون)دا، یەکێك لەو قەشانەی کە چاودێریی نەخۆشییەکانی دەکرد، فرەنسایی بوو، تووشی نەخۆشیی سندان نەبوو، هۆی ئەمەشیان دەگەڕاندەوە بۆ ئەوەی کە فرەنساییەکان سیریان لە ژەمەکانی خواردەمەنیدا بەکار هێناوە. لە ساڵی ١٩٦٩دا لە ئەنجامی لێکۆڵینەوەیەکەوە دەرکەوتووە کە سیر لە چارەکردنی سکچووندا زۆر کاریگەرە، چونکە بەکتریای ئەو نەخۆشییە دەکوژێت. ناوی سیر لە زمانە کۆنەکاندا هاتووە وەکو زمانی چینی و سانسکریتی.

هەروەها لە گۆڕی فیرعەونەکاندا وەکو لە گۆڕی (توت عەنخ ئامۆن)دا وێنەی سیر لەسەر تەختە و گڵێنە هەڵکەنراوە، هەروەها چینییەکان و یابانییەکان، لە چەند سەدەیەکی دوور و درێژەوە بۆ چارەکردنی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن بەکاریان هێناوە، هیندییەکانیش ناوی سیریان بۆ نەخۆشیی برین و دوومەڵ بەکار هێناوە.

سیرە ورچانە

(ثوم الدبة = ثومية = Allium ursinum= bears garlic)

رەگەزێکە لە سیر لە کۆمەڵەی زەمەقە. سیر و پیاز و کەوەر... هتد دەگرێتەوە. گەلێك جۆری دەشتەکیی هەیە، لە جەنگەڵە نسێ و شێدارەکاندا و لە کون و کەلەبەر و مێرگە شێدارەکاندا بە تایبەتی لە چیاکاندا دەروێت، گیایەکە نزیکەی ٣٠-٤٠ سم بەرز دەبێتەوە، قەدەکەی راستە (مستقيم) و بێ گەلایە، لەسەر پۆپەکەیدا کۆمەڵە گوڵێکی بە شێوەی تووڕەکەی سپی دەگرێت، لە دامێنی خوارەوەی قەدەکەیدا گەڵای سەوزی بریسکەداری پێوەیە، لە رِم دەچێت، سەرەکەی چەماوەتەوە قەد و گەلاکان لە سەڵکێك (سەلکە

پیازێك)ی ناو خاكەوە دەردەچن. ئەم گیایە بە تەواوی بۆنی سیری لێ دێت، بە تایبەتی ئەگەر بە دەست بفلیقێنرێتەوە، بەشە پزیشکییەکەی بریتییە لە گەڵاکەی، ئەگەر لە کۆتایی زستان و پێش بەهار کۆ بکرێتەوە، هەروەها سەلکە بچووکەکانی دوای گوڵکردن، مادەی کاریگەر تیایدا بریتییە لە رۆنێکی پەرشەوەبوو لەگەڵ ناوێتەکانی گۆگرد.

بەکارهێنانی:

ناوەکی یەکەم گیاندار ورچ بووە کە سەرنجی مرۆڤی راکێشا بۆ سوودی پزیشکیەتی، ئەم گیایە لە دوای زستانەوە لە هەموو شوێنێکدا بەدوای ئەم گیایەدا دەگەڕێت، دەیخوات و چالاکیی خۆی پێ نوێ دەکاتەوە، پزیشکە کۆنەکان (حەکیمەکان) دەڵێن کە (ئەم گیایە خوێن پاك دەکاتەوە و لەش چالاك دەکات و ژەهر لە لەش دەردەکات، سوودەکەی بە زێر ناقەبڵێنرێت، بۆ ئەو کەسانەی کە بە دەست لاوازی و نەخۆشییەکانی رۆماتیزم و نەخۆشییە ئالۆزەکانی پێستی وەکو پیرۆ و دەردە بەرازەوە دەناڵێنن) گەڵا و سەڵکی سیرە ورچانە بۆ چارەکردنی رەقبوونی خوێنبەر (تصلب الشرايين) و نیشانەکانی خەوزڕان و قەبزی (إمساك) و پشێویی دڵ... هتد بەکار دەهێنرێت. ئەم نیشانانە هەموویان لا دەبات و پەستانی خوێن دەگەڕێتەوە باری ئاسایی خۆی. لە کۆئەندامی هەرسدا ئەو قەبزییە ناهێڵێت کە لە ئەنجامی کرژبوونی یان خاوبوونەوەی ریخۆڵەوە پەیدا دەبێت، سەرەڕای ئەهێشتنی باکردن، هەروەها سکچوونی تیژ و کەفنار چاك دەکاتەوە و ریخۆڵە لە کرم بە تایبەتی کرمە موویییەکان (الديدان الشعرية) دەردەکات و بۆگەنبوون لە ریخۆڵەدا ناهێڵێت. گەڵای سیرە مارانە دەجنرێت و وەکو کەرەوز راستەوخۆ یان لە زەڵاتەدا بەکار دێت، هەروەها سەڵکەکانیش یان ناوی گەڵا و سەلکەکانی پێکەوە دەکرێتە خواردەمەنییەوە. بۆ ئەم مەبەستانە دەشێت سەلکەکانی بگوشرێن و ئاوەکەی بە قەدەر خۆی ئەلکهولی پاکی لێ بکرێت، بە شێوەی بۆیەیەك رۆژێ سێ جار ١٠ دڵۆپی لێ بەکار دەهێنرێت.

سیری چینی

(ثوم صيني = ثوم عسقولي =

(chinese chives= gow choy= chumg fa= yuen sai

جۆرێکە لە سیری تەمەن درێژ (ثوم معمر = chives) بەرهەمەکەی زۆرە، لەبەر هەتاودا باش دەڕوێت بە تۆو زیاد دەکات.

سینەمەکی

(سنامكي= سنا حجازي= سنا أسكندراني= سنامكي الهندي

Senna Alexandrian senna= Cassia= senna= Mecca senna= Arabian senna= Congo senna= Hejaz senna= Cassia acutifolia= Cassia Angustfolia

ڕووەکێکە لە کۆمەڵەی پاقلەمەنییەکان ، بنەڕەتەکەی ئەم ڕووەکە ناوچە گەرمەکانی وڵاتی سوودانە جگە لەوە لە میسر و عەرەبی سعوودی و باکوری هیندستان و باکوری نیجیریا و سۆماڵدا دەڕوێنرێت بە تایبەتی لە ئەبوغریب، بەڵام سینەمەکی هیندی بنەڕەتەکەی وڵاتی پەنجاب و هیندستان و سۆماڵە،

بەکارهێنانی سینەمەکی بۆ یەکەمجار لە مەیدانی پزیشکیەتی و چارەسەرکردندا بۆ زانا عەرەبەکان دەگەڕێتەوە، دەڵێن هەر بەهۆی ئەمانیشەوە چووەتە هیندستان و ئەوروپا، سینەمەکی گیایەکی ساڵانەیە نزیکەی (٨٠-١٠٠) سم بەرز دەبێتەوە، گەڵاکەی ناوێتەیە لە پەلکۆکەی شێوە هێلکەیی پێك هاتووە، بەرەکەی لە بەری فاسۆلیا دەچێت (قرنة pod). ئەو بەشەی کە لەم ڕووەکە وەردەگیرێت بریتییە لە گەڵای راستەوخۆ بۆ چارەکردنی گرفت (إمساك) یان دەرمانی کاریگەریان لێ دەردەهێنرێت بۆ هەمان مەبەست، بە تۆو زیاد دەکات، دوای (٣-٥) مانگ لە رواندنەکەی واتە لە مانگی ئابدا، بە دەست سەرگوڵەکانی لێ دەکرێتەوە، بەمە گەڵا زیاد دەکات، کە گەڵاکەی مەیلەو شین دادەگەڕێت، لە ڕووەکەکە دەکرێتەوە. ئەم کارە دوای مانگێك دووبارە دەکرێتەوە و ئینجا واز لە ڕووەکەکە دەهێنرێت گوڵ بکات و بەر بگرێت و تۆو بکات، واز لە بەرەکەی دەهێنرێت هەتا قاوەیی هەڵدەگەڕێت و وشك دەبێتەوە بەرلەوەی کە لە ڕووەکەکە بوەرێتەوە خوارەوە. دوای کۆکردنەوەی بەرەکەی. ڕووەکەکە لە ئاستی ڕووی زەوییەکەوە دەبڕدرێتەوە، دەبرێتە شوێنی تایبەتی و هەڵدەخرێت بۆ ئەوەی وشك بێتەوە. هەر هێکتارێك لە زەوییەکە، ئەگەر بە باشی ئاو بدرێت (١٥٠٠-٢٠٠٠) کیلۆگرام گەڵای وشك و (١٠٠٠-١٤٠٠) کیلۆگرام بەر دەدات.

پێکهێنەرە کاریگەرەکانی:

گەڵا و بەری سینەمەکی مادەی (گلایکۆسایدی ئەنتراکینۆن) و مادەی تانین و مادەیەکی زەردیان تیادایە پێی دەگوترێت کیمفیرۆڵ- Kaempferol) لەگەڵ مادەی ستیرۆڵ (Sterols) و مادەی ولۆڵەیی (هلامي Mucilage) و ئۆکزالاتی کالیسیۆم مادەی ڕێسینی (راتنج Resins) سینەمەکی لە مەیدانی پزیشکیدا بە دەرمانێکی (مسهل Laxative) دادەنرێت، ئەگەر بە بڕێکی کەم بخورێت بۆ خاوکردنەوەی (ملين) گرفتی کەڤنار (مزمن) باشە چونکە کار دەکاتە سەر ماسوولکەی ڕیخۆڵە ئەستوورە (کۆلۆن)، خێرا و چالاکی دەکات بۆ فرێدانی بەرماوەکان. هەندێك جار سینەمەکی رەوانکەر لە کاتی بەکارهێناندا هەندێك ژانە سکی لێ پەیدا دەبێت، بەهۆی بوونی ڕێسینەوە. ئەمەش بەوە چارە دەکرێت کە هەندێك دەرمانی بادەرکەر یان رەوانکەری خوێیی (مسهلات ملحية) لەگەڵدا بەکار بهێنرێت. بەرەکەی ڕێسنیی کەمتر تیادایە وەك لە گەڵاکەی، لەبەر ئەوە ژانەکەی کەمترە.

سینیکا = سینیکا = ڕەگی مار

(بولوغالن سینيکا= seneca root= seneca snakeroot)

ناوە زانستییەکەی (polygala senega)

ڕووەکێکی پزیشکییە جاران وەکو دەرمانێك (ترياق) دژی ژەهری مار بەکار دەهێنرا، ئێستا لە دەرمانی کۆکەدا بەکار دێت. گیایەکی بچووکی تەمەن درێژە لە ڕۆژهەڵاتی باکوری ئەمەریکادا دەڕوێت، سەرچاوەیەکە بۆ دەرمانێکی گلوکۆساید کە لە ڕەگە وشککراوەکەی دەردەهێنرێت، ناوەکەشی لەوەوە هاتووە کە هیندییەکان ئەم ڕووەکەیان بۆ چارەکردنی پێوەدانی مار بەکار هێناوە. ئەم ڕووەکە دەرمانێکە بۆ بەڵغەم فرێدان (منخم= expectorant) و ڕشانەوە و (مقيء emetic) و وریاکردنەوە (stimulant). جۆرێکی سووری هەیە ژەهرینە لە دەرمانی مشکدا بەکار دێت.

سێڤك = سێوی بن ئەرز

(حرشف القدس، طرطوفة = قلقلس رومی = ألماظة

Jerusalem artichoke

ناوە زانستییەکەی (Helianthus tuberosus)

ئەم ڕووەکە بنەڕەتەکەی لە ئەمەریکاوەیە سەوزەیەکی سەلکدارە لە کۆمەڵەی ئاوێتەکانە (الفصیلة المرکبة = compositae) سەلکەکەی بە کاڵی و بە کوڵاوی دەخورێت، لە وڵاتی روودیسیای باشووریدا بە برژاوی دەیخۆن. دەوەنێکە نزیکەی (٢.٥– ٣.٥) مەتر بەرز دەبێتەوە. گەڵاکەی شێوە هێلکەییە، قەراغەکەی ددانداره، گوڵەکەی گەورە و زەردە، سەلکەکەی وا بە ڕەگەکەیەوە و لە پەتاتە دەچێت.

پێکهاتنی کیمیاییی سەلکی سێڤك:

زانای کیمیاگەر فینهاوس (wienhaus) لە سەلکی سێڤکدا ئەم مادانەی دۆزیوەتەوە:

مادەیەك کە خوێن دەمەیەنێت (مادة مجلطة) بەناوی (فازین)ەوە ١.٨٧٪ پرۆتین، ٠.٢٪ مادەی چەوری، ١٦،٤٪ مادەی کاربۆهیدراتی، ٧٩.١٪ ئاو، وەکو پەتاتە ١٪ خوێی کانزاییی تێدایە وەکو خوێی کلس و ئاسن، پۆتاس، سێڤك چەند ڤیتامینێکیشی تێدایە، بە تایبەتی ڤیتامین (C)، ماددە کاربۆهیدراتەکەشی بریتییە لە شەکری میوە (سکر الفواکه) و ئینۆلین (Inulin).

بەکارهێنانەکانی:

١– بۆ چارەکردن. سێڤك خۆراکێکی گرینگە بۆ ئەوانەی کە تووشی نەخۆشیی شەکرە دەبن، نەخۆشەکە دەتوانێت دوو ئەوەندەی پەتاتەی لێ بخوات، لەبەرئەوەی کە برێکی گونجاوی لە شەکر تیایە، دەتوانین سێڤك بە میوەیەك دابنێین.

٢– بە شێوەی خۆراك: وەکو پەتاتە بەکار بهێنرێت، لە ئاوێکی سوێردا دەکوڵێنرێت، ئەوجا لەگەڵ شیر هەڵدەشێلرێت و دەخورێت، هەروەها وەکو میوەیەك دەکرێتە زەڵاتەوە، جگە لەوەی بە کاڵی و بە برژاویش هەر دەخورێت. بە گوشینی، شیراوگێکی لێ بەدەست دەکەوێت، لە شیراوگی گوێزی هیند دەچێت لە تام و شێوەدا.

سێو

(تفاح = Apple)

ناوە زانستییەکەی Malus pumila

لە کۆمەڵەی گوڵەباخییەکانە (الوردیات Rosa ceeae)

واتە لە کۆمەڵەی گێلاس و هەڵووژە

(مارکۆس پۆرکیۆس کاتو) لە سەدەی دووەمی بەر لە زایندا باسی (٧) ڕەچەڵەکی لە سێو کردووە، هەرچەندە ئێستا هەزاران جۆر لە سێو لە ناوچە جیاوازەکانی جیهاندا هەیە، کە ڕۆمانییەکان چوون بۆ



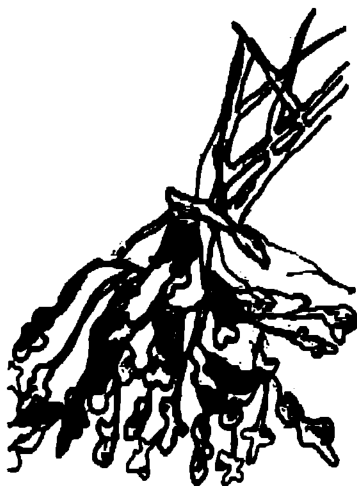
بەریتانیا چەند جۆرێکیان لە سێو لەگەڵ خۆیاندا برد. بەری سێوی پێگەییو گەلێك مادەی بە سوودی تیادایە بۆ لەش. وەکو گلوکۆز Glucose و سوکەرۆز Sacharose و کالیسیۆم و فسفۆر و ئاسن و پۆتاسیۆم و ڤیتامین (B.C) بنەڕەتی سێو ئەورووپا و رۆژئاوای ئاسیایە. لە ناوچە فێنکەکانی جیهاندا دەڕوێت، گەڵاکەی شێوە هێلکەییە قەراغەکەی ددانداره، دیوی ژێرەوەی مووی پێوەیە، پەڕەی گوڵەکەی لە دیوی سەرەوە سپییە و لە ژێرەوە سووره، بەرەکەی سەوز یان زەرد یان سووره. خواردنی سێو بۆ هەرسی خواردەمەنی و گرفت دەرکردنی لم لە گورچیلە و کۆکە و بەڵغەم فڕێدان و دواخستنی پیری باشە.

میوەیەکی نایابە لەلایەن تام و خۆراك و دەرمانەوە وەکو دەڵێن (ئەو کەسەی بە ناشتا سێوێك بخوات رێگەی پزیشك نازانێت، داری سێو لە زۆربەی ناوچەکاندا دەروێنرێت، فێنك و سارد. بە زۆری لە ناوچەی دەریای سپیی ناوەڕاست و وڵاتەکانی ئەسکەندناڤیا و سیبریای سارد. بە زستان و بە هاوین بە دەست دەکەوێت، سێو گەلێك جۆری هەمەڕەنگ و قەبارە و شێوەی هەیە. سێو دیمەنێکی جوانی هەیە، بۆنێکی خۆشی هەیە، ئاوی سێو (١٠٪ی شەکرە لەمەش ٩٪ شەکری گلوکۆز شەکری میوەیە)، کە ئەمانەش هەرسیان ئاسانە. گلوکۆز خۆراکێکە بۆ ماسوولکەکان، لەبەر ئەوە سێو لەش گورجوگۆڵ دەکات، جگە لەوە ڤیتامین (C)ی تیادایە، بۆ چارەکردنی ئەسکەربووت و ڤیتامین (B) کە سوودێکی زۆری هەیە بۆ فرمانی کۆئەندامی دەماری، سێو لە (٨٤-٨٥٪) ئاوی تیادایە لەبەر ئەوە بۆ تینوێتی باشە، هەروەها بۆ باکردن و قەبزی، ئاوی سێوی کوڵاو بۆ چارەکردنی نەخۆشیی پاشاکان (الداء النقرس) و رۆماتیزم بەردی گورچیلە و زراو بەکار دێت. هەروەها بۆ کەمکردنەوەی ئازار و تا. ئاوی پارچە سێو و رەگی بەلەکی کوڵاو بۆ سووتانەوەی ریخۆڵە باشە. هەروەها سێو بۆ هێمنکردنەوەی کۆکە و بەڵغەم فڕێدان باشە، جگە لەوە بۆ چارەکردنی کلۆریی ددان (نخر). لەبەرئەوەی کە سێو مادەی (پەکتین)ی زۆر تیادایە، ئەمیش مادەیەکی کاریگەرە، بۆ چارەکردنی گرفت و قەبزی باشە.

پێکهاتنی سێو:

لە ٦٤٪ ئاو، ١٢٪ شەکر، ٩٪ سلیلۆز، ٨٪ ترشی ئەندامی، ٤٪ پەکتین، ٣٪ چەوری ١٪ پرۆتین، هەروەها ڤیتامین (ئەی) و (بی-١) و (بی-٢) و (سی)ی تیادایە. تەنانەت پزیشکەکانی سەدەکانی ناوەڕاست ناوی مەڵحەمی (پۆمید Pommade)یان لە ئاوی سێوەوە (Pomme) وەرگرتووە و ئەم مەڵحەمەیان لە سێوی رزاو و شیری نافرەت دروست کردووە و بۆ چاوئێشە بەکاریان هێناوە، سلیلۆزی تیادایە کە بۆ چارەکردنی گرفت و قەبزی باشە. جگە لەوەی کە ناهێڵێت لم و بەرد لە میزڵدان و گورچیلەدا دروست ببێت. سرکە و مەی بە تایبەتی (ویسکی)ی لێ دەردەهێنرێت و مرەبای لێ دروست دەکرێت و مەسەلێك دەڵێ تەنیا سێوێك ئەجزاخانەیەکە بۆ خۆی.

جۆرەکانی سێو: مزرە سێو، شەکرە سێو، سێوە لاسوورە، قوولەیی، کە لە ناوچەی کوردەواری لە هاوینـ
پێ دەگەن و جۆرەکانی بیانی کە لە پارێزگەی دهۆك (ناوچەی کانی ماسی و بەرواری بالا) لەـ
سالانەی دواییدا چانراون، زۆر سەرکەوتوون، لە پایزدا پێ دەگەن، سێوەکانیان گەورە و سپی و سوورـ



سێوە جنۆکانە = ماندرێك = ماندراگوا = سێوە کێویلە

(یبروح= تفاح= لفاح الجن= تفاح البر= drake)

(mandragora- officinaium)

وشەی (یبروح) لە سریانییەوە وەرگیراوە، ڕووەکێکی گیایی تەمەن درێژی ژەهرینی پزیشکییە. لە کۆمەڵەی باینجانە. بە شێوەیەکی دەشتەکی لە شام دەروێت.

دوو جۆری هەیە، جۆرێکی گەڵاکەی لە گەڵای کاهوو دەچێت، بەڵام بچووکتر و باریکترە، بۆنێکی تیژی هەیە دەنکەکەی لە دەنکی تۆوی هەرمی دەچێت، جۆرێکی تری هەیە گەڵاکەی لە گەڵای سلق دەچێت، ساف و گەورە و پانە. بۆنی خۆشە، ڕەنگەکەی لە ڕەنگی زەعفەران دەچێت.

***

شابانە

بە عەرەبی (شابهانج – برنوف)

بە ئینگلیزی (fleabane)

ناوە زانستییەکەی (Inula conyza)

ڕووەکێکی پزیشکییە، لە میسردا زۆر هەیە، بۆنەکەی خۆشە، بۆ ژانەسك باشە، ئاوی شابانە لەگەڵ ئاوی پێچن (سەدوو) و ڕۆن بادەمی تاڵ وەکو برنووتی دەمژرێت، سەر سووك دەکات، هەروەها ئاوگەکەی بۆ چارەکردنی نەخۆشیی فێ (الصرع)، هاڕدراوەی شابانەی وشککراو بۆ چارەکردنی برین و دوومەڵ باشە، لەگەڵ تاڵی شاری و قیردا بۆ چارەکردنی کەچەڵی، بەرمەکەشی بۆ کرم فرێدان باشە.

شاتەرە

(شاهترج = بقلة الملك)

بە ئینگلیزی (fumitory = fumaria)

بە زمانی زانستی (لاتینی) Fumaria officinalis)

ڕووەکێکە لە کۆمەڵەی شاتەرییەکانە (الشاهترجیات) fumariaceae

گیایەکی لق بڵاوە، هەندێك جاریش خۆهەڵواسە گەڵاکەی ئاویتەیە و زۆر پلەپلە (dissected

ڕەنگەکەی سەوزێکی کاڵ یان خۆڵەمێشییەکی مەیلەو شینە، بەرەکەی خڕە لە گوێزۆکەیەکی (جویزة nutlet) داخراو دەچێت، نزیکەی ٥٥ جۆری هەیە، لە ناوچەی دەریای سپیی ناوەڕاستدا دەڕوێن، هەروەها لە ناوەڕاستی ئەوروپا و باشووری ئەفریقیا. لە ناوچەی ئێمەدا (٦) جۆر بینراوە:

١- جۆری: common = Fumaria officinalis fumitory

گیایەکی ساڵانەی بچووکە، پەلکی گەڵاکەی پانە گوڵەکەی پەمەییە لە هێشووە سەرپۆپەکەدا ڕیز بوون، نزیکەی ٨ ملم درێژە، بەرەکەی پانترە وەك لەوەی کە درێژ بێت، مادەیەکی نیمچە قلّیەیی (شبة قلوي alka-loid) پێی دەگوترێت (فیۆمارین = fumarin) و ترشی فیوماریك fumaric acid و نیشاستە (starch) و ڕیسین (resin) و مادەی ولولەیی (هلامي mucilage) و مادەی تاڵی (bitter) سەرەکی و هەندێك خوێی لێ دەرهێنراوە.

٢- جۆری: fumaria parviflora



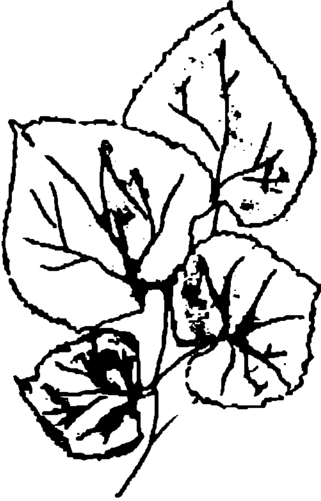
(بقلة الملك = small flowered fumitory) گیایەکی لق بڵاوی باریکی بچووکە. پەلی گەڵاکەی دەرزوولەییە گوڵەکەی بچووکە سپی یان پەمەییە بەرەکەی خڕە، لە مانگی شوباتەوە بۆ حوزەیران گوڵ دەکات، گیایەکی زیانبەخشە بە کێڵگە، چوار جۆری جیاواز لەمە لە وڵاتی ئێمەدا بینراوە، ڕەوشتی پزیشکیەتیی ئەمەش وەکو هی جۆرەکەی پێشوو وایە، خووساوەی (نقیع decoction) ئەم ڕووەکە واتە چاییەکەی، لە ناوی گەرمدا (١) بە (٢٠) یان خووساوەی قەد و گەڵاکانی بە ژەمی (١-٢) ئۆنس (ئۆنس نزیکەی ٣٠ گرامە) ڕۆژی سێ جار وەکو دەرمانێکی ئارەق پێکەر (معرق diaphoretic) و بەهێزکەر (مقوي tonic) میز پێکەر (مدر للبول diuretic) و کرم فڕێدەر (طارد للديدان anthelminitic) و نەرمکەرەوە (ملين = aperient) و ڕەوانکەرێکی سووکەڵە (مسهل خفيف laxative) بەکار دەهێنرێت. هەروەها بۆ فەرەنگی (سفلس syphilis) و دەردەشا (داء الملك = الخنازيري = سل الغدد اللمفاوية = scrofula kingsevil) و گولی (الجذام leprosy) و گرفت (إمساك = قبوضية constipation) و بەدهەرس (سوء الهضم = dyspepsia) باشە، لێرەدا شاتەرە هەمان ڕەوشتی تاڵیشکی (طرخشقون = هندباء برية traxacum)ی هەیە، لەگەڵ بیبەری ڕەشدا (فلفل أسود black pepper) بۆ چارەکردنی لەرزوتا (البرداء = الملاريا ague) و زەردوویی (اليرقان jaudice)ە هەروەها لە نەخۆشییەکانی پێستدا وەکو نەخۆشیی بەڵەکی (بهق = leukoderma) بەکار دەهێنرێت.

لە کوردەواریی خۆماندا: زۆرجار لە زستاندا بەکاری سەرما بەری پێ دێتە خوروو، بۆ چارەکردنی ئەم دیاردەیە. گیای شاتەرە دەگوشن و ناوەکەی لەبەری پێ هەڵدەسوون، بەمە خورووەکە نامێنێت.

شاتوو

(توت أسود = تكي الشام)

(Backmulber, Morus nigra)



بەرهەکەی بڕێکی باش لە ڤیتامین (C) و ترشی سیتریك و مالیکی تێدایە، جگە لە ڕۆنێکی ئەوتۆ کە توانای کوشتنی باکتریای ناو گەدە و ڕیخۆڵەی هەیە. یەکێکە لە میوە نەرمکەرەوەکان (ملین) کە دەتوانرێت لە جیاتیی دەرمانی نەرمکەرەوەی ئەجزاخانەکان بەکار بهێنرێت. شەربەتێکی نایابی لێ دروست دەکرێت بۆ چارەکردنی کۆکەی بە تین. گەڵاکەش بۆ چارەکردنی تای پچڕپچڕ (الحمى المتقطعة)، ٤٠-٨٠ گرام لە گەڵاکەی لە لیترێك ئاودا دەکوڵێنرێت بۆ ئەم مەبەستە و چارەکردنی ددان ئێشە بەکار دێت.

شاژاڵە

غار = رند

sweet bay = noble laurel = bay = bay tree

ناوە زانستییەکەی(laurus nobilis)

ئەم درەختە بەشێوەی کێویلە لە قەراغ دەریا و ڕووبارەکان و چیاکانی قەراغ دەریاکانی سووریادا دەڕوێت. لە ژاڵە دەچێت. بۆ ڕازاندنەوەی باخچەکان باشە. (غاری شیرین = sweet bay) دەوەنێکی هەردەم سەوزە لە ژێر باری گونجاودا هەتا قەبارەی مامناوەندییەکی گەورە دەبێت. گەڵا سەوزە تۆخە بریسکەدارەکەی ٢-٤ ئینج درێژ دەبێت بۆ تام خۆشکردنی خواردەمەنی بەکار دێت. گوڵەکەی ورد و زەردە و بەرەکەی لە ترێ دەچێت، ڕەش یان ئەرخەوانییە. بە قەڵەم باش دەڕوێت.

شاژنی مێرگ

(ملكة المروج = إكليل بوقيصي

Queen of the meadows =

ناوە زانستییەکەی Spiraea ulmaris

گیا یان دەوەنێکی ڕازاندنەوەیە لە کۆمەڵەی گوڵەباخ، جاران لقەکانی بۆ دروستکردنی گوڵبەند بەکار هێنراوە. لە مێرگە شێدارەکاندا دەڕوێت، گیایەکە نزیکەی مەتر و نیوێك بەرز دەبێتەوە، گەڵاکەی باڵدار و دداندارە، هێڵی سووری پێوەیە، دوور لە یەکتری لەسەر قەدەکە وەستاون. ڕووی سەرەوەی گەڵاکەی بە مووی ڕەنگ زیوی داپۆشراوە. لە مانگی تەمووز و ئابدا لە بەشی سەرەوەی ڕووەکەکەدا کۆمەڵێك گوڵی

سپی و مەیلەو زەرد دەردەکەون بۆنی بادەمی تاڵیان لێ دێت، بەشە پزیشکییەکەی بریتییە لە گوڵەکانی. مادەی کاریگەر تێیدا بریتییە لە ئاوێتەکانی (سالسلات) و مادەیەکی پاکژکەرەوە (مطهرة) و میز پێکەر و ئارەق پێکەرە.

بەکارهێنانی:

أ- لە دیوی دەرەوە: چاییەکەی بۆ لە دەم وەردان و بۆ شکاندنی ئازاری ددان و کلۆربوونی ددانە.

ب- لە دیوی ناوەوە: چایی گوڵەکەی بۆ چارەکردنی نەخۆشیی رۆماتیزم و (عرق النسا = أسیاتیك) و پشت ئێشەی رۆماتیزمی و کۆبوونەوەی شلە لە جومگەکاندا، بە تایبەتی ئەوەی کە لە ئەنجامی سووتانەوەی گورچیلەوە پەیدا دەبێت. چاییەکە دەبێتە هۆی مژینی شلەکە و دەردانی لە رێگەی میزەوە. هەروەها دەبێتە هۆی ئارەق دەردان ئەمەش دەبێتە هۆی هێنانە خوارەوەی تا. ئامادەکردنی چاییەکە ۲۰ گرام لە گوڵە وشکەکە دەهێنرێت و دەکرێتە نیو لیتر ۲ کوپ ئاوی کوڵاوەوە و رۆژی دوو فنجانی لێ دەخورێتەوە.

شەکرۆکە



(الخرشوف - حرشف بستاني = أرض

شوکي = أنکار = Artichoke

ناوە زانستییەکەی Cynara Scolymus

مێژوونووسەکان دەڵێن عەرەبەکان ئەم رووەکەیان لەگەڵ خۆیاندا بردووە بۆ ئەندەلوس و لەوێوە بە ئەورووپادا بڵاوبووەتەوە، وێنەی ئەم رووەکە لەسەر دیواری پەرستگەکانی میسرییە کۆنەکان و شوێنە دێرینەکانی وڵاتانی دەریای سپیی ناوەڕاستدا بینراوە. گەڵاکانی بۆ خواردن بەکار دێت، بەڵام بە کاڵی ناخورێت چونکە مادەیەکی تاڵی تێدایە پێی دەگوترێت (سینارین)، لەبەر ئەوە دەبێت لە ئاودا بکوڵێنرێت واتە (زەرد بکرێت). ئەم رووەکە سوودی خۆراکی و پزیشکیەتیی زۆرە. لە ئەڵمانیا و ئیتالیادا ئاوگ و گەڵا و قەدەکەی بۆ چارەکردنی رۆماتیزم بەکار هێنراوە.

هەروەها بۆ چارەکردنی نەخۆشیی جگەر و سووتانەوەی گورچیلە و میزگیران خورروو (حکة) و لیر (شري) و تواندنەوەی کۆلیسترۆڵ واتە چارەکردنی رەقبوونی خوێنبەرەکان (تصلب الشرایین) و دوای ئەوە هێنانە خوارەوەی پەستانی خوێن. شەکرۆکە برێکی زۆر لە ڤیتامین (A) و (B) و هەندێك خوێی کانزاییی وەکو مەنگەنیز و فۆسفۆر تێدایە. کەوابوو بۆ ئەوانە باشە کە ئیشەکەیان بیرکردنەوە و ماندووبوونی زۆری مێشکی لەگەڵدایە، جگە لەوەی کە بۆ بەهێزکردنی دڵ و گورجکردنەوەی لەش. مادەی (ئینۆلین)ی تێدایە کە مادەیەکی نیشاستەیە و بۆ وەرزشکاران باشە. ئەگەر لە کاتی خواردنیدا باش بجوورێت، ریخۆڵە پاك دەکاتەوە. هاڕاوەی رەگەکەی لەگەڵ توێکڵی بەرووودا بۆ چارەکردنی هەندێك جۆری تا (حمی) باشە. بۆ چارەکردنی پەککەوتنی جگەر هەندێك لە گەڵا تازەکانی لە لیترێك ئاودا دەکوڵێنرێت و هەندێك شەکری تێ دەکرێت و بۆ ماوەی (۱۲) رۆژ بەم جۆرە دەخورێتەوە، بەڵام لە

هەموو بارێکدا دەبێت هەمان ڕۆژ بەکار بهێنرێت چونکە ئەگەر بمێنێتەوە خراپ دەبێت. ئاوە کوڵاوەکەشی هەموو سوودەکانی شەکرۆکەی تێدایە، دەشێت بکرێت بە شۆربا. لە ئەورووپا هەموو ڕۆژێك لەگەڵ مادە نیشتیاکەرەوەکاندا (مشهیات) دەیخۆن. سەرگوڵە (سەرە) کوڵێنراوەکانی بە گەڵا سەوزەکانیەوە دەخەنە سەر مێزی نانخواردن. پێش نانخواردن یەك لەدوای یەك گەڵاکانی لێ دەکەنەوە و لە ڕۆن و زەیتوون و ئاوی لیمۆ هەڵی دەکێشن و دەیجوون و تلّهەکەی فڕێ دەدەن ئینجا سەر گوڵەکەی کە لە خەپلەیەکی خڕ دەچێت، لە ڕۆن زەیتوون و ئاوی لیمۆی هەڵدەکێشن و وەکو زەڵاتە دەیجوون ئەمەش بۆ دەرهاوێشتنی زراو و جگەر و مێز پێکردن باشە. دەشێت شەکرۆکە زەرد بکرێت یان لێ بنرێت و لەگەڵ سەوزەی تردا بکرێتە قوتووەوە بۆ زستان هەڵبگیرێت.



شلیك = چیلك

(فريز = فراولة = توت شلق = توت الأرض)

fragaria = straw berry

گیایەکە لە کۆمەڵەی گوڵەباخ، بەرەکەی شۆخ و جوانە و بەنازە، نەبێت زۆر بە شێنەیی لە ڕووەکەکە بکرێتەوە، بە زۆری لە لوبنان هەیە. باوەڕ وایە بنەڕەتەکەی لە چیای ئەلپەوەیە لە کۆندا بە کرێم و شەکرەوە دەخورا دەڵێن شلیك لە سەردەمی شا لویسی چواردەمەوە لە سەدەی حەڤدەمدا دەست کراوە بە ڕواندنی لە باخچەکانی کۆشکی (ڤێرسای)دا. ناوی ئەم میوەیە لە ناوی ئەو کوڕە گەنجەوە (فریزیبە) هاتووە کە بۆ یەکەمجار هێناویەتییە فرەنسا. شلیك شەکر و خوێی کانزایی زۆری تێدایە بە تایبەتی کالیسیۆم و فۆسفۆر و ئاسن، لە دەنکە وردەکانیدا پرۆتین هەیە، هەروەها ترشی سالیسیکی سروشتیی تێدایە لەبەر ئەوە شلیك بۆ ڕوماتیزمەی جومگەکان و نەخۆشیی شا (النقرس) و جگەر و بەردی ڕێبازی مێز و بەردی زراو و نەخۆشیی مێزڵدان باشە جگە لەوە بۆ ئەوکەسانەی نەخۆشیی شەکریان هەیە، لە بری ترش مێز کەم دەکاتەوە و دەمارەکان هێمن دەکاتەوە و کار دەکاتە سەر میکرۆب، بە تایبەتی میکرۆبی گرانەتا لە بەرئەوە کە دەشێت شلیك میکرۆب و تەپوتۆزی پێوە بلکێت، دەبێت باش بشورێتەوە ئەوجا بخورێت.

شلێر =Shalair

گوڵە مێلاقە = mailaq

snakes head = crown imperial

بە لاتینی = Imperial fritillary

(بوقية = حشيشة الحجل = إكليل الملك)

گیایەکی سەلکدارە، قەدێکی قیتی قایمی هەیە، نزیکەی ۱.۲ مەتر بەرز دەبێتەوە، چەندین گەڵای هەیە بە شێوەی کۆمەڵە بۆ سەرەوە (صاعدا ascending). گەڵاکەی لە شێوەی ڕمدایە (رمحي lanceolate)



پانییەکەی نزیکەی ئینجێك دەبێت، قەراغەکەی سافە گوڵەکەی گەورەیە لە شێوەی زەنگوڵە (جریس – cam-panulate)دایە، ڕەنگەکەی ئەرخەوانی یان زەردی مەیلەو سوورە، لە ژێر کۆمەڵە گەڵایەکدا شۆڕبوومتەوە بۆ خوارەوە، ئەو جۆرانەی کە لەم ڕووەکە شۆخە (أنيق elegant) لە باخچەکاندا دەڕوێنرێت ناوی ئوروا (Aurora)، ماگزیمەس maximus، ویلیام ریکس xer mailliwیان لێنراوە، گوڵی سوور یان زەرد یان پرتەقاڵی یەك لەدوای یەك دەگرن. سەلکە (bulb = بصلة) تازەکانی شلێر بە ژەهر ڕەچاو دەکرێت، بەڵام بە کوڵاوی دەخورێت، لە مەیدانی پزیشکیدا بۆ نەرمونیانکردنی پێست (مرطب للبشرة = emmollient) و توێنەوە (مذيب tnevloser) میز پێکەر (مدر للبول diuretic) بەکار دێن. هەروەها سەلکەکەی مادەیەکی نیمچە قلّەییی ژەهری تێدایە پێی دەگوترێت نیمپێریالین (imperialine) ژەهرە بۆ دڵ. ئەو جۆرەی کە پێی دەگوترێت زەمەقی فارسی (زنبق فارسي = Persian lily - fritillaria persica) ڕووەکێکی بەهێزە ۳۰ – ۹۰سم بەرز دەبێتەوە گەڵاکەی ۸–۱٦سم درێژ ۲ –٤سم پان دەبێت شکۆفەی گوڵەکەی (شمراخ = raceme) لە ٥ – ۱۰ گوڵ پێك هاتووە، گوڵەکەی بچووك و شێوە زەنگوڵە و کەمێك بۆنداره، ڕەنگەکەی لەیلاقی (lilac) مەیلەو ئەرخەوانییە. هەندێك جار پەڕەی گوڵەکەی لە دیوی دەرەوە سپی و لە ناوەوە ئەرخەوانییە، بەرمکەی سێگۆشەیە. لە ئێران و ئەرمینیا (Armenia) و وڵاتە هاوسێکاندا دەڕوێت، لە کوردستانی عێراقدا لە مارماروتا (marmaruta) و ناوچەی ڕواندز (Rowanduz) و قەرەداغ و کورسی (Kursi) و چیای سنجار و (Sinjar) و سەڵاحەدین). لە بەرزایی نزیکەی ۱۸۰۰مەتردا دەڕوێت ئەم جۆرانەی بە ڕووەکی ڕازاندنەوە دادەنرێت: شلێری جۆری ئەسیریاکا (assyriaca) ڕووەکێکی کێویلەیە لە ناوچەی باکوردا لە دەوروپشتی ئامێدی (Amadia) و سەرسەنگ (sarsing)دا دەڕوێت، ڕووەکێکی شۆخە گوڵی جوانی گرێداری لەیلاقی دەگرێت. گوڵی شلێر لە مانگی مارتەوە بۆ حوزەیران بەردەوام دەبێت.

شمڵی

(حلبة = مزيقة Fenugreek)

ناوە زانستییەکەی Trigonella foenumgrae-cum

لە کۆمەڵەی پاقلەمەنییەکانە. گیایەکە ۲۰–٦۰سم بەرز دەبێتەوە، لە مانگی مارتدا بە تۆوە دەچنرێت. قەدەکەی بۆشە، لقی بچووکی لێ دەبێتەوە هەریەکەیان لە کۆتاییەکەیدا سێ گەڵای شێوە پەڕیی دادانداری درێژی پێوەیە، لە بنکی گەڵاکانەوە بەرێك پەیدا دەبێت درێژییەکەی ۱۰سم دەبێت. گوڵی سپیی مەیلەو زەردی بچووك دەگرێت، لە نێوان مانگی حوزەیران و تەمووزدا. ئەم گوڵانە لە دواییدا دەبن بە


شمڵی

تـۆوی زەرد. بـەشە پـزیشکـیـیـەکـەی برێتییە لـە تـۆوە پێگەیشتووەکانی، مـادەی کـاریگـەر تـیـادا بـرێتـیـیـە لـە: مـادەی ولوڵەیی و تاڵ و مادەی ساپۆنین، بەهێزکەر و نەرمکەرەوەی ریـخـۆڵـەیـە و دژی سووتـانـەوەیـە. پـزیشکـە هـیـنـدیـیـەکـان بۆ چارەکردنی هەموو ئەو نەخۆشییانە بەکاریان دەهێنا کە ئێستا بە رۆنی ماسی و زەنبیق و فسفۆر چارە دەکرێن. جگە لەمانە شمڵی دەوڵەمەندە بە مادەی پرۆتینی و شەکر و چەوری لەبەر ئەوە بەهـای خۆراکییەکەی زۆر بەرزە، جگە لە خوێیەکانی ئاسن و کالیسیۆم و فسفۆر هەندێك لە ڤیتامینەکان وەکو (C,D) دوو ئەلکالۆیدی (نیمچە قلّیەیی) تریگۆنیلین Trigonilline و کۆلین Choline ئەمە دوایی لە کرداری گۆڕانی خۆراکدا بەشداری دەکات ئەم مادانە لە رۆنی شمڵیدا هەن، کە لە تۆوەکەی دەگیرێت، هەروەهـا تۆوەکەی ترشی نیکوتینیك Nicotinic یشی تێدایە. بۆ نموونە پێکهاتنی تۆوە وشکەکەی بەم جۆرەیە:

ئاو ٧.٦٪، پرۆتین ٢٤.٦٧٪، کاربۆهێدرات ٤٩.٧٢٪ ریشاڵ ٩.٠٢٪، فۆسفۆر ٠.٣٣٪، ساپۆنین (کەمە)، رۆنی جێگیر ٦٪، رۆنی پەرشەوەبوو ١.٠٥٪.

بنەڕەتەکەی: بە بڕی کەم لە وڵاتی ئاسیا و بە تایبەتی لە هیندستان، هەروەهـا لە باکوری ئەفریقیا و باشووری ئەوروپا و ئیسپانیادا. بەڵام لە کۆندا چاندنی شمڵی لە ئیتاڵیا و یۆناندا زانراوە، یان بە شێوەی ئالیك بۆ ئاژەڵ یان بۆ مەبەستی پزیشکیەتی. چەند جۆرێکی دەشتەکی لەم رووەکە لە ناوچەی پەنجاب و کشمیر و ئێران دۆزراونەتەوە. لەوە دەچێت کە بنەڕەتەکەی هەر لە وڵاتی هیندستان بێت، ئێستا لە میسریشدا دەروێنرێت.

بەکارهێنانی:

أ- لەدیوی دەرەوە: دەرمـان نییە لە نوێنمەکی شمڵی باشتر بێت بۆ چارەکردن و دەمکردنەوەی دوومەڵ. هەروەها بۆ چارەکردنی دوومەڵی بۆگەن و مووی (دحاس) کێمکردووی پەنجە و دوومەڵی مەمك و کونی کۆم و کێمکردنی ئێسك و بیرۆ (ئەگزیما) ئێش و ئازاری رۆماتیزمەی ماسوولکە و برینی قـاچ. هـەروەهـا شتنی پێستی شەقبردوو بـە ئـاوە کولاوەکەی تۆوی شمڵی پێستەکە نەرمونیان دەکـاتـەوە. هـاڕراوەی تـۆوی شمڵـی دەکرێتـە تـوورەکـەوە دەخرێتـە پێڵاو بـۆ پـاراستـنـی لـە سـەرمـا. نوێنمەکەکە بە ئەستووریی یەك سانتیمەتر ڕاستەوخۆ دەخرێتە سەر شوێنە تووشهاتووەکە و بە پارچە قوماشێکی تەنك ئینجا بە پارچە قوماشێکی خوری یان گەورەتر دادەپۆشرێت و ئەم کارە هـەمـوو رۆژێك دوویـارە دەکرێتـەوە هـەتـا چـاك دەبـێـتـەوە. بـۆ دروستـکـردنـی مـەڵـحـەمـی شمڵـی، هـاڕدراوەی تۆوی شمڵییەکە لەگەڵ چەند پلێك لە سیری کوتراو تێکەڵ دەکرێت، ئینجا ئەم تێکەڵاوە دەکرێتە بەز یان پیوەوە و دەنرێت لە بەری پێ، ئەگەر شەقی بردبێت.

ب- لە دیوی ناوەوە: شمڵی کولاو یان هـاڕدراوەکەی بۆ قەڵەوکردنی لەش بەکار دێت، یارمـەتیی چـاکـبـوونـەوەی بـریـن دەدات لـەو کـەسـانـە کـە تووشی نـەخـۆشی شـەکرە دەبـن، هـەروەهـا پـزیشکـە

فرەنساییەکان بۆ چارەکردنی سووتانەوەی سییەکان و ریخۆڵە، قەبزی و مایەسیری بە کاری دەهێنن. ئاوی هاراوەی تۆوی شمڵیی کوڵاو بۆ لە دەم وەردان لە کاتی ئاڵووکەوتن و نەخۆشیی وەناق (خناق)دا بۆ خواردنەوە (کەوچکێکی گەورە رۆژی ٣-٤ جار بۆ دامرکاندنەوەی کۆکەی ئەو کەسانە کە تووشی سیل بوون. ئامادەکردنی شمڵی کوڵاو واتە چاییەکەی بەمجۆرە دەبێت: کەوچکێکی بچووك لە هاراوەکەی دەکرێتە نیو لیتر ئاوەوە و بۆ ماوەی خولەکێك دەکوڵێنرێت، دوایی دەپاڵێورێت و بە چەند ژەمێك دەخورێتەوە (هەر سەعاتێك کەوچکێکی گەورە) ، جگە لەوەی کە تۆوەکەی وەکو بەهاراتیش بەکار دێت. زۆرجاریش شمڵی بۆ خواردن وەکو خۆراکێك دەروێنرێت چونکە تۆوەکەی لە ٢٦٪ مادەی پرۆتینی تێدایە یان وەکو شەربەتێکی بە شەکر شیرینکراو، هەروەها لقە سەوزەکانیشی هەر دەخورێت. هاراوەی تۆوی شمڵی بەتێکەڵاوی لەگەڵ ئاردی گەنم یان گەنمەشامیدا نانی لێ دروست دەکرێت چونکە مادەی مڵی (غروی) تیادایە. بەکارهێنانی شمڵی بۆ خۆگرتنی هەویرەکە دەدات، بەکارهێنانی شمڵی بۆ مەبەستی پزیشکێتی لە کۆنەوە زانراوە، تۆوەکەی دەبێتە هۆی پتریوونی شیردەردان لە ئافرەتی منداڵبەردا، هەروەها یارمەتیی میزکردن و بێ نوێژیی ئافرەت دەدات.

شووتی

(رقي = دلاغ = خربز = حبحب = بطيخ هندي = جبس = دبش = ركي)

Citrullus-vulgaris = Water melon





شووتی ئاوێکی زۆری تێدایە بۆ شکاندنی تینوەتی و کەمکردنەوەی گەرمیی لەش، باوەڕ وایە کە فیرعەونەکان یەکەم کەس بوون شووتیان ناسیوە، ئینجا لە میسرەوە چووە بۆ فەلەستین و وڵاتەکانی تری ناوچەی دەریای سپیی ناوەڕاست.

پێکهاتنی شووتی: ٩٠ -٩٣٪ ئاو، ٦-٩٪ شەکر و بڕێك ڤیتامین (C)ی تێدایە، بەڵام ڤیتامین (A)ی یەکجار کەم تێدایە، هەروەها بڕێکی یەکجار کەمی لە ترشی نیکۆتینیك تێدایە، ئەمەش ئەو ڤیتامینەیە کە دژی نەخۆشیی (بلاکرا)یە. جگە لەوە شووتی گۆگرد و و فسفۆر و کلۆر و سۆدیۆم و پۆتاسیۆمی تێدایە، لەبەر ئەوە دەبێتە هۆی میزکردن. هەروەها بۆ پارێزگەری لەش لە گرانەتا و چارەکردنی رۆماتیزم باشە. لە هیندستان ناوکە شووتی وەکو خاوکەرەوەیەك (ملین) بەکار دێت. لە کوردەواریی خۆماندا ناوکە شووتی بەهایەکی خۆراکیی زۆری هەیە، چونکە ٢٧٪ پرۆتین ١٥.٧٪ شەکر ٤٣٪ چەوریی تێدایە.

شۆرەبی

(الصفصاف الباكي أو المستحي = Salix babylonical

يان (بيد = أم الشعور = أم السوالف = صفصاف رومي = Weeping willow

درەختێکە هەندێك جار ٨-١٢ مەتر بەرز دەبێتەوە، لقێکی باریك و درێژی شۆڕی هەیە. گەڵاکەی لە ڕم دەچێت. باریکە و مووی پێوە نییە، سافە، بۆ ڕازاندنەوەی باخچەکان بەکار دێت، لە ناوچە چیاییەکانی کوردستاندا زۆرە، لە بنەڕەتدا لە چین و یابانەوە هاتووە.

شیوت



(سنوت = شبت = Anethum = anet = dill)

گیایەکی دەشتەکی و کشتوکاڵییە، گوڵەکەی ورد و زەردە، بەرەکەی لە نیسك دەچێت، ڕۆنێکی سووکەڵەی تێدایە مادەی (کارڤۆن) و (لیمۆنین)ی تێدایە، ناوی بەرە کوڵاوەکانی بۆ چارەکردنی چاوئێشە و دوومەڵی کۆئەندامی ڕەگەزی و هێمنکردنەوەی ئازاری گەدە و ڕیخۆڵە و پترکردنی شیر لە دایکدا و چارەکردنی خەوزڕان و مایەسیری بەکار دێت.

گیایەکی ساڵانەیە لە کۆمەڵەی چەتردارەکانە (الخيميات) لە مانگی تەمووز و ئابدا گوڵ دەکات، بنەڕەتەکەی لە هیندستان و ئێرانە، هەروەها ناوی لە قەفقاس و میسریشدا هاتووە، ئێستاکە لە هەموو ناوچەکانی جیهاندا دەڕوێنرێت، بەشێوەیەکی دەشتەکی لە شوێنی بەیار و لە قەراغ ڕێگە و پەرژین و گوێ چەمدا دەڕوێت، لەبەرئەوە بە بەهاراتیش دەژمێردرێت، بە بڕی زۆر لە کێڵگە دەڕوێنرێت. لە سەدە کۆنەکانەوە لە ناوچەی دەریای سپیی ناوەڕاستدا زانراوە چونکە وەکو ڕووەکێکی پزیشکی و بەهارات بەکار هێنراوە. بەهۆی ڕۆمانییەکانەوە هێنراوەتە ئەورووپای ناوەڕاست. گەڵا ناسکەکانی و سەرگوڵەکانی بۆ مەبەستی دەرمان و پیشەسازیی خواردەمەنی بەکاردەهێنرێت، بۆنەکەی لە بۆنی کەراویا دەچێت تامەکەی تیژە، لەپێشدا شیرینە، نزیکەی ٥٠-٢٠٠سم بەرز دەبێتەوە. قەدەکەی بادراوە و سووچدارە، گەڵاکەی ٢-٣ پەلکی هەیە، دەزوولەی باریکی لێ دەبێتەوە گوڵەکەی ورد و زەردە بە شێوەی کۆمەڵ، بەرەکەی دوای پێگەیشتن لە نیسك دەچێت، باڵی هەیە، هێڵی قاوەیی پیادا هاتووە، لە مانگی ئاب و ئەیلولدا پێ دەگات، بەشە پزیشکییەکەی بریتییە لە تۆوی پێگەیشتووەکەی، پێویستە بەرلەهەڵگرتنی باش وشك بکرێتەوە ئەگینا بۆگەن دەکات مادەی کاریگەری تێدا بریتییە لە ڕۆنێکی سەرەکی (پەرشەوەبوو) بە ڕێژەی ١.٥٪ لە گەڵا و لقە گوڵدارەکانیدا و لە ٤٪ لە بەر و تۆوەکەیدا. ڕۆنی بەرەکەی مادەی کارڤۆنی (carvon) ٥٣-٦٣٪ و لیمۆنین (limonin)ی تێدایە، جگە لە مادەی ترش. ئەم ڕۆنە ڕەوشتی کوشتنی میکرۆبی هەیە و دژی کرژبوون و کۆڵنجە و لە بای ناوسك کەم دەکاتەوە، ئێستا بە زۆری شویت بەشێوەی بەهارات لە زەڵاتە و ئەو خواردەمەنییانەی کە لە

پەتاتە و سەوزە دروست دەكرێن وەكو یاپراخ و ترشیات و شۆربا بەكار دێت، چونكە تامێكی خۆشیان دەداتێ، هەروەها بە تایبەتی لەبەر ڕۆنەكە دەڕوێنرێت.

بەكارهێنانی:

أ- لە دیوی دەرەوەدا: چاییەكەی چاوی ڕیهۆقاوی (ڕەمد)ی پێ دەشورێت. ٣ غرام لە تۆوەكەی لە فنجانێك ئاودا دەكوڵێنرێت و دادەنرێت هەتا سارد دەبێتەوە و دەپاڵێورێت چاوەكەی پێ دەشورێت، بۆ چارەكردنی ئاوساوی لە ئەندامەكانی زاوزێدا تۆوەكەی دەكرێتە ڕۆنی زەیتوونەوە دەكوڵێنرێت و بە گەرمی دەخرێتە سەر ئەو شوێنە.

ب- لە دیوی ناوەوە: ئاوی تۆوە كوڵاوەكەی بۆ دامركاندنەوەی ژانی گەدە و ڕیخۆڵە و با دەركردن و شكاندنی ئێش و ئازاری بێنوێژی و پتركردنی دەردانی شیر لە ئافرەتانی منداڵ لەبەردا، ڕۆژی (١-٢) فنجانی لێ دەخورێتەوە بۆ چارەكردنی خەوزڕانیش (أرق) ١٠ غرام لە تۆوەكەی لە چارەكە لیترێكی ئاودا دەكوڵێنرێت و لە ئێوارەدا دەخورێتەوە، نابێت ئەو كەسانەی كە نەخۆشیی گورچیلەیان هەیە بە هیچ جۆرێك شوێت بەكار بهێنن.



شیرمار - خۆژیلك

(فربیون = یتوع = أم الحلیب = خانق الدجاج = لبینة =

petty spurge = pur- = Euphorbia = spurge ple spurge = wild purslane

ڕووەكێكە لە كۆمەڵەی شیرمارییەكان

milk wort = wart wort

دوو لەتكەییە، چەند جۆرێكی هەیە وەكو:

sunspurge = E. helioscopia = فربیون الشمس = حلبلاب

myrtle spurge = caper spurge = ماهودانە

wart wort = sun spurge =لاعیة

ناوە لاتینییەكەی Euphorbia peplus L

شیرمارییەكان (الغربیویات Euphorbia ceae

ڕەگەزێكی گەورەن نزیكەی ٢٠٠٠ دوو هەزار جۆریان هەیە، بە شێوەیەكی سەرەكی بەوەدا دەناسرێنەوە كە شیراوگێك (milky latex) و تەنیا گوڵێكی مێیان هەیە، بە چەند گوڵێكی نێر دەور دراوە، ئەم كۆمەڵە ڕووەكە گیا دەوەن و درەختی زۆر جیاواز لە یەكتر دەگرێتەوە، بەڵام لە هەموو جۆرەكاندا قەدەكە گۆشتن (لحمي = fleshy) و ئاوگدارە (عصاري = succulent) و دەتوانێت بەرەنگاری وشكانیی بە تین بكات و بەردەوام بێت لە ژیاندا لەو كاتەدا كە لە زۆربەی ڕووەكەكانی تر دەمرن. دەشێت بە لق (قەڵەم) بڕوێنرێن و زیاد بكەن. شیراوگی زۆربەی جۆرەكانی مادەی ترشی (حامض =acidic) و ژەهرن. ڕەوشتی ڕەوانكردن (مسهل = cathartic) و ڕشێنەوە (مقيء = emitic)ی هەیە. هەندێك جۆری شیرمار

(یوفۆربیا) بۆ ژەهراویکردنی ماسی و سەری تیر (سهم arrow) بەکار دەهێنرێت، هەندێکی تریشیان ئەگەر ئاژەڵ بیخوات پێی ژەهراوی دەبێت. شیراوگی کەمێك لە جۆرەکانی شیرمار دەبێتە هۆی سووتانەوەی (إلتهاب – inflmmation) پێست (إلتهاب الجلد dermatitis). زۆربەی جۆرەکانی بۆ رازاندنەوە لە باخچەکاندا دەروێنرێن. هەندێکی تریشیان بۆ چاککردنی (إصلاح = reclamation) خاکی بەیار بەکاردەهێنرێن، چونکە توانایەکی باشیان هەیە بۆ خۆگونجاندن لەگەڵ باری وشکانیی ناهەمواردا، رزینی لەشی رووەکەکە دەبێتە هۆی بە پیتکردنی زەوییەکە بە مادەی ئەندامی. ئەو جۆرانەش کە درکاوین بۆ پەرژینی باخچەکان دەروێنرێن، نزیکەی ٢٥ جۆر لە یۆفۆربیا لە عێراقدا هەیە. جۆری E. heliscopia، واتە (خانق الدجاج = أم الحليب).

گیایەکی ساڵانەی بێ مووە. قەدەکەی ئەستوور و قیتە لەبنەوە لق دەکات. گەڵاکەی سافە و شێوە هێلکەیییە، گوڵەکەی ساکار و بێ پەرە لە شێوەی چەتردا لە نێوان مانگی شوبات و نیساندا دەردەکەوێت، بەرەکەی خڕە تۆوەکەی شێوە هێلکەییە. لە هیندستان و ئەفغانستان و رۆژئاوا بەرەو ئەتلانتیك (Atlantik) و جاپان دەروێت. لە عێراقدا لە هەموو دەشتەکاندا (سهل plain) وەکو لە بەغدا و زەعفەرانییە و گردەکاندا. لە کوردستان لە قەرەداغ (quradagh) و جوندیان Jendian ، دوز Tuz و کفری kifri و کەرکووك krkuk و رواندز Rowanduz و دهۆك Duhuk و شەقلاوە Shaqlawa مەندەلی Mandali و زاوێتە Zawaita و ئاکرێ Aqra . ئەم رووەکە بۆ رەوانکردن (cathartic) بەکاردێت. رەگەکە بۆ کرم فرێدان (طارد للديدان =anthelmintic) تۆوەکەی لەگەڵ بیبەری (فلفل = pepper) برژاودا (مشوي roasted) بۆ چارەکردنی کولێرا (cholera) ئاوگەکەی بەشێوەی مەڵحەم (مروخ = مرهم = liniment) بۆ چارەکردنی دەمارئێشە (الألم العصبي neuralgia) رۆماتیزم (rheumatism) و بالووکە (ثؤلول warts) بەکار دێت. شیراوگەکەی وورووژێنەرێکی (مهيج irritant) بەتینە. بۆ پەردەی لینجی (الغشاء المخاطي Mucous membrane) لەش و ژەهریشە بۆ گیاندارە شیردەرەکان (للبائن mammals) و ماسی. مادە رەقەکانی ناو شیراوگەکە: لە ١٢٪ هایدرکاربۆنی لاستیکی (rubber hy) و ٦٢٪ رێسین (resin) و لە ٢٥٪ مادەی لە ئاودا تواوە پێك هاتووە. هەروەها شیراوگە تازەکەی لە مادەی ساپۆنین (صابونين saponin) و سیلیریۆم selerium و یۆفۆربینی eophorbin و فاسینی phasin تێدایە. لە تۆوەکەیدا رۆنێکی وشکەوەبوو (drying oil) بە رێژەی ٣٣٪ هەیە. ئەم رۆنە رەوشتی رەوانکردنی (مسهل purgative) هەیە. جۆری تر هەیە لە شیرمار وەکو (E. tinctoria) کە گیایەکی ساڵانەی مەیلەو زەردە، نزیکەی ٣٠–٥٠سم یان زیاتر بەرز دەبێتەوە، گەڵاکەی لە پێست دەچێت، قەراغەکەی سافە، لە بنکەیەکدا باریکە، بەرەکەی هێلکەیی و سافە، نزیکەی ٦–٧ملم درێژ دەبێت. ئەم جۆرە لە سەرانسەری عێراقدا هەیە، بە تایبەتی لە ناوچەی باکوردا. ئەم رووەکە ژەهرینە بۆ ئاژەڵ، چونکە بە خواردنی، ئاژەڵەکە لاواز و شکست دەبێت و تووشی بەلەفیری (أسهال scour) دەبێت و لە دواییدا دەمرێت.

تێبینی: لە کوردەواریدا ئاوگی شیراوگی شیرمار کراوە بە شوێنی بیرۆدا (اكزيما Eczema) بۆ چارەکردنی.

شيشۆ

(Perilla frutescenes crispa = Shisho = Summer coleus Purple perilla = شِشو)

ڕووەکێکە بۆنێکی خۆشی هەیە لە بۆنی دارچینی دەچێت. گیایەکی ساڵانەی جاپانییە، گەڵاکەی نزیکەی ٣-٦ ئینچ درێژە، ڕەنگەکەی تێرە لە ڕووی سەرەوەی سپی و ژێرەوە بە مووی ڕەنگ ئەرخەوانی داپۆشراوە. ئەم گیایە نزیکەی ٢-٤ پێ بەرز دەبێتەوە، گوڵەکەی بە شێوەی هێشووی بچووک، ڕەنگی پەمەییە. حەز بە بەرهەتاو یان سێبەرێکی کەم دەکات. زوو زوو گوڵەکانی لێ بکرێتەوە باشە.

شیفەلە = شیفەلەتە = shafallah

كبر = أصف = لصف = شفلح

بە ئینگلیزی caper

بە زمانی زانستی (capparis - spinosa)

ڕووەکێکی خشۆکی تەمەن درێژە، بە شێوەیەکی سروشتی دەڕوێت، بەر و گوڵەکەی دەکرێت بە ترشیات، ڕەگەکەشی بۆ مەبەستی پزیشکی بەکار دێت، گوڵەکەی سپییە، شێوەی بەرەکەی لە هەنجیر دەچێت، لە هەموو ناوچەیەکی عێراقدا دەبینرێت، بە تایبەتی لە بیابانەکان و شوێنی بەیار و کێڵگەکان و دامێنی گرد و چیاکاندا لە درز و قلیشە بەردینەکاندا. توێکڵی قەدەکەی تاڵ و ڕەوانکەر (مسهل aperient) میز پێکەر (مدر للبول diuretic) و بەڵغەم فڕێدەر (منخم = expectorant) و خێرا پێکەری بێنوێژی (مدر للطمث – emmenagogoue) و بەهێزکەرە (مقوي tonic). بۆ ئیفلیجی (شلل paralysis) و ڕۆماتیزمە rheumatism و ددان ئێشە (وجع الأسنان tooth- cahe) و نازاری جگەر و سپڵ بەکار دێت هاراوەی گەڵاکەی بۆ نەخۆشیی جومگە (داء المفاصل gout) بەکار دێت. گەڵا و بەرەکەی وەکو ئالیك لە لایەن وشتر و مەڕ و بزنەوە دەخورێت. شیفەلەتەی بازرگانی (واتە خونچەی گوڵەکەی) دەکرێت بە ترشیات، ئەمەیان بە تایبەتی لە ئەوروپادا دەڕوێت و بەرەکەی بە زۆری شەق دەبات و کرۆکە سوورەکەی دەردەکەوێت، لە لایەن هەندێك میللەتانەوە دەخورێت، خونچەی گوڵەکەی مادەی گلایکۆسید (glycoside) و ڕوتین (rutin) و ترشی رووتیك (rutic) پێکتیك (pectic) مادەیەکی ڕشێنەوە (مقيء emitic) و ساپۆنینی saponinی تێدایە. تۆوەکەی ڕۆنێکی زەردی لێ دەردەهێنرێت، توێکڵی ڕەگەکەی ترشی رووتیکی تێدایە کە ئەمیش مادەیەکی پەرشەوەبووە بۆنی سیری لێ دێت.

شێلم

(شلغم = سلجم = لفت = Colza - rapa)

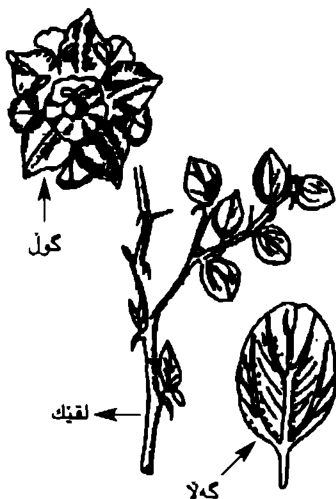
ناوە زانستییەکەی Brassica napus = Brassica carapa

بە ئینگلیزی Turnip. شێلم لە دروستکردنی ترشیات Pickles (وەکو شێلم بەترش) و تەڕەساز و شێلمی کوڵاو و ترخێنە بەکار دێت. لە ئەنجامی شیکردنەوەی شێلمدا ئەم مادانە دەرکەوتوون:

ئاو ٩١.١ ٪ پرۆتین، ٠.٥٪، چەوری ٠.٢٪ کاربۆهیدرات ٧.٦٪ خوێی کانزایی ٠.٦٪ کالیسیۆم ٠.٣٪ فسفۆر ٠.٠٤٪ ئاسن ٠،٤ میلیگرام لەگەڵ کەمێك ڤیتامین (A.B.C)

شێلم لە کۆمەڵەی خاچییەکانە (الصليبيات) بە کوڵاوی بەچێشت دەخورێت، تامێکی خۆشی هەیە، یەکێکە لەو سەوزانەی کە ڤیتامین (A.B.C) و کالیسیۆم و مادەی ئارسنیکی (بۆ چارەکردنی نەخۆشییەکانی بەدخۆراکی و سیل و لاوازیی لەش)ی تێدایە. شێلم ٧.٤٪ شەکر ٤.٣٪ فسفۆری تێدایە. جگە لە یۆد و گۆگرد. شێلم بۆ چارەکردنی قەڵەوی و کۆکە و سەرمابوون و هەلامەت و ئاڵووکەوتن (إلتهاب اللوزتين) بەکار دێت، سەلکی شێلم لەتلەت دەکرێت و لە ئاودا دەکوڵێنرێت، ئاوەکە بۆ غەرغەرە و چارەکردنی ئەگزیما و زیپکەی دەم و چاو. خواردنی شێلم هەموو ڕۆژێك لەش بە گۆگرد باربوو دەکات، هەروەها بۆ چارەکردنی نەخۆشیی دەردەشا (نقرس) و جومگە ئێشە، شێلمی کوڵاو وەکو شەڵتە دەخرێتە سەر شوێنی ئێش و ئازار بۆ کەمکردنەوەی.

***



عەنەب

(عناب = زفيزف)

بە لاتینی = zizyphus vulgaris = Zizyphus jujuba

بە ئینگلیزی : zizyphus = jujuba

دەوەنێکی بەردارە لە کۆمەڵەی تاوك (نبق = سدر) بەرەکەی شیرینە دەخورێت.

عەنەبە کێویلە بە عەرەبی پێی دەگوترێت

(ضال wild jujube)

عەنەب: دەوەنێکە ڕۆمانییەکان لە دەورووپشتی ئۆردوگاکانیان دەیانڕواند بۆ قەدەغەکردنی هاتنی مرۆڤی بیانی وەکو چۆن لەشکری ئێستا تەلبەند لە دەورووپشتی ئۆردوگەکانیان دەچەقێنن، بەرەکەی بۆ چارەکردنی کۆکە و بەڵغەم بەکار دێت، بەوەی کە ٥٠ گرام لە بەرەکەی لە لیترێك ئاودا دەکوڵێنرێت و ئەوجا دەپاڵێورێت، ژەم بەژەم دەخورێتەوە.

عەنەب ناوی لە تەسکەرەی داود ئەلئەنتاکیدا هاتووە: درەختێکە لە داری زەیتوون دەچێت لە بەرزی و لقکردندا، بەڵام زۆر دڕکاوییە، گەڵاکەی مووی پێوەیە، بەرەکەی سوور و شیرینە بۆ نەخۆشیی قوڕگ و سنگ و کۆکە و جگەر و میزڵدان و گەدە بەکار دێت، گەڵا کوتراوەکەی بۆ برین بەکار دێت، خواردنەوەی ئاوی گەڵا کوڵاوەکەی بۆ چارەکردنی خوروو باشە. لە پزیشکی میللیی نوێدا عەنەب یەکێکە لەو میوانەی کە بۆ چارەکردنی نەخۆشیی قوڕگ بەکاردێت، جگە لەوەی کە ئارامدەرە و دەرمانێکە بۆ کۆکە ئاوگەکەی بۆ نەخۆشیی سینگ و میز پێکردن و کەمکردنەوەی ترشیەتیی گەدە (حموضة المعدة) و هەناسەتەنگی باشە. ئاوگەکەی بەمجۆرە ئامادە دەکرێت، ٥٠ گرام لە بەرەکەی لە لیترێك ئاودا

ـحكولێنرێت و ئەوجا دەپاڵێورێت و ڕۆژی ۳ جار دوای خواردن بۆ ماوەی ١٠ ڕۆژ بەکار دێت.

عەنەب ڕووەکێکی خۆماڵییە لە ولاتی چیندا، لە چوار هەزار ساڵ لەمەوبەرەوە لەم ولاتە ڕوێنراوە، ـێستاکە یەکێکە لە پێنج میوە گرینگەکەی چین، هەروەها لە هەندێ ولاتی تری وەکو ڕۆهەلاتی ـشووری ئاسیا و نیوزلەندە. لە ساڵی ١٩٠٠وە بە شێوەیەکی فراوان لە کالیفورنیا و تەکساس و مەکسیکۆدا دەڕوێنرێت. عەنەب دەوەنێکی گەورەی دڕکاوییە، بەرەکەی لە خورمایەکی بچووك دەچێت، شیرینە، ڕەنگەکەی قاوەیی مەیلەو ڕەشە، بە تەڕی و بەوشکی دەخورێت و لە دروستکردنی حەلْوادا بەکاردێت.



عەنبە

مانجۆ = Mango

ناوە زانستییەکەی (mangi fera indica)

بنەڕەتەکەی ڕۆهەلاتی ئاسیایە. بە شێوەی کێویلە نییە. بەرەکەی ساف و زەرد و ڕەنگ زێڕینە. تۆوێکی قۆپاوی تێدایە. کرۆکەکەی گۆشتن و زۆر ئاودارە. بە تازەیی تامەکەی خۆشە. دەکرێت بەجۆرە ترشیاتێك (صلصلة)، پێی دەگوترێت (mango chutney)

عەنبە وشەیەکی هیندییە. درەختێکی بەردارە لە کۆمەڵەی قەزوان، بەرەکەی خۆشە، دەخورێت و دەکرێت بە مرەبا یان شەربەت یان ترشیات، لە ناوچە گەرمەکاندا دەڕوێت. لەم دواییەدا لە میسریش دەڕوێنرێت، یەکێکە لە کۆنترین و هەرە گرینگترین میوەکانی ناوچەی مەداری و ئیستوائییەکان. لە ٦ هەزار ساڵ لەمەوپێشەوە ڕوێنراوە. کەم بەر (میوە) هەیە کە پێوەندییان بە فۆلکلۆر (Folklore) و ئاینەوە هەبێت، عەنبە بە درەختێکی پیرۆز دادەنرێت لە هیندستان، بنەڕەتەکەی باشووری ئاسیایە. بەلام ئێستاکە لە مەلایۆ (Malaya) پۆلینیزیا polynesa و ئەمەریکای ئیستوائیی باشووری فلۆریدا و کالیفۆرنیا دەڕوێنرێت. عەنبە یەکێکە لەو ڕووەکە کەمانەی ناوچە گەرمەکان کە لە کاتی ڕواندندا چاکردنی بەسەردا هێنراوە، ئێستاکە نزیکەی ٥٠٠ تەحری لێ هێنراوەتە دی. عەنبە درەختێکی جوانی هەمیشە سەوزە، نزیکەی ٩٠ پێ بەرز دەبێتەوە. هێشووی گوڵەکەی گەورەیە، لە گوڵی بچووکی ڕەنگ پەمەیی پێك هاتووە . بەرەکەی گۆشتنە لە هەرمێ دەچێت، توێکڵەکەی زەردی مەیلەو سوورە، دەنکێکی (تۆوێکی) گەورەی تێدایە، بەرەکانی عەنبە زۆر جیاوازن لە یەکتری لە قەبارە و شێوەدا، درێژییەکەی ٣-٥ ئینجە، ڕەنگی کرۆکەکەی پرتەقاڵی یان زەرد یان سوورە، کە پێ دەگات زۆر تام و بۆنخۆش دەبێت، ترش و شیرین و واتە مزرە، بەرە تازەکەی (کە سەوزە) بە زۆری ڕیشاڵدار و ترشێکی ناخۆشە. عەنبە یەکێکە لە میوە گرینگەکانی ناوچە گەرمەکان و خۆراکێکە بۆ نزیکەی پێنجیەکی دانیشتوانی جیهان، لە ٩٩ ٪ی بەرهەمی عەنبە بە ڕاستەوخۆ بە تازەیی دەخورێت، ئەوی تری بە شێوەی زەلاتە (Salad) و ساس (Sauce) و چەتنی (Chutney) دەخورێت. هەروەها دەکرێت بە چێشت، وشك دەکرێتەوە و دەشکرێتە قوتووەوە، بەرهەمی ساڵانەی جیهانیی بەری عەنبە بە ١٠٠ هەزار تەن قەبلێنراوە.

بەری عەنبە ڤیتامینی زۆری تێدایە. ئەو دەرامەتانەی کە لە ٧ درەختی عەنبەوە دێت بەرامبەر دەرامەتی ٢٠٠ دارخورما دەوەستێتەوە. عەنبە بە تۆو (ناوك) و شەتڵ دەروێنرێت. درەختی عەنبە درەختێکی تەمەن درێژە، بەرێکی زۆر دەدات، کە بەرەکەی پێ دەگات دەخورێت، زۆر خۆشە. هەروەها لە ترشیاتیشدا بەکار دێت. لە نێوان دارستانی خورمادا دەروێنرێت ئەگەر بە باشی خزمەت بکرێت و ئاو بدرێت و پەین بکرێت. عەنبە چەند جۆرێکی هەیە بە پێی جیاوازیی گەڵاکانی، عەنبەی گەڵا پان و گەڵا بچووك. هەروەها بەرهەم و تامەکەشی بە پێی ئەم جۆرانە دەگۆڕێت. عەمبە درەختێکی هەردەم سەوزە، سەرە زوو کاری لێ دەکات، هەر درەختەکەی نزیکەی ٧٠٠ دانە بەر دەدات.

بەری عەنبە لە ٢٠٪ مادەی شەکرین و ١٪ پرۆتین و ١.٢٪ چەوری و١.٢٪ ترشی ئەندامی ١.٢٪ مادەی کانزایی تێدایە، جگە لە ڤیتامینەکان. شەربەتی عەمبە بۆ خاوکردنەوەی (ملین) ڕیخۆڵە باشە. بەڵام بەرەکەی بۆ چارەکردنی سکچوون و زەحیری و کرمی ڕیخۆڵە باشە، ئەمەش بەوە دەبێت کە بەرەکەی بۆ ماوەی ٣ هەفتە لەبەر هەتاودا دادەنرێت هەتا وشك دەبێتەوە، ئینجا دەهاڕدرێت. لە هیندستان بەری عەنبەی پێگەیشتوو دەخرێتە سەر ئاگر و شەربەتێکی لێ دروست دەکرێت بۆ چارەکردنی هەتاوبردن (ضربة الشمس). بەڵام گەڵای درەختی عەنبە بۆ چارەکردنی نەخۆشییەکانی قوڕگ و سنگ بەکار دێت بەوەی کە گەڵاکە دەسووتێنرێت و نەخۆشەکە دووکەڵەکەی هەڵدەمژێت.

عەنبەری شل

العنبر السائل = ميعة سائلة

Liqvid storax = liquid ambar = sweet gum

ناوگێکی بەلسەمیی پزیشکییە لە ڕووەکێکی تایبەتی دەردەهێنرێت لەو وڵاتانەدا دەروێت کە لە دەوروپشتی دەریای سپیی ناوەڕاستدان، هەروەها لە ئەمەریکای باکوری. جگە لەوەی کە بە سەرکەوتوویی لە هەندێك وڵاتی عەرەبی و حەبەشەدا ڕوێنراوە. کە درز دەکرێتە قەدی ڕووەکەکەوە ئەم شلەیەی لێ دێتە دەرەوە، لە شێوەدا لە هەنگوین دەچێت. جۆرە باشەکەی ڕەنگەکەی سپییە. جۆری تری هەیە ڕەنگەکەی خۆڵەمێشیی مەیلەو قاوەییە، بۆنێکی خۆشی لێ دێت لە بۆنی ترشی جاوی دەچێت. تامەکەی تاڵ و توند و بۆنخۆشە. ئەم شلەیە لە ڕۆنی پەرشەوەبوو و ڕێسین و ترشی سینامیك و ئەستیرۆڵ پێك هاتووە. عەنبەری شل بۆ ووریاکردنەوەی پەردە لینجەکانی لەش و سنگ ئێشە بەکار دێت. گەدە بەهێز دەکات و دەبێتە هۆی نارەقکردنەوە. مەڵحەمیشی لێ دروست دەکرێت و دەخرێتە سەر برین. پزیشکەکان گوتوویانە کە بۆ دەرکردنی بەڵغەم باشە.

***

فاسۆلیا

(الفاصوليا French or Haricot bean = Kidney bean)

ناوە زانستییەکەی Phaseolus vulgaris

یەکێکە لە کۆمەڵەی پاقلەمەنییەکان، بەها خۆراکییەکەی لە هی پۆلکە کەمتر نییە. هەندێك جار

بەرەكەی بە سەوزی لێ دەكرێتەوە و بۆ خواردەمەنی بەكار دێت. هەندێك جاریش بەرەكەی بە رووەكەكەوە دەهێڵرێتەوە هەتا وشك دەبێتەوە ئەوسا راستەوخۆ دەكرێت بە چێشت یان قوتووەوە. گیایەكە پێویستی بە پاڵپشت نییە بۆی بچەقێنرێت. حەز بە خاكێكی لمانی سووكەڵە و بە پەیین دەكات. چەند تەحرێكی هەیە لە رەنگ و قەبارەدا جیاوازن. لەمانەش تەحرێكی بەرەكەی سوورە پێی دەگوترێت (Dutch brown bean) خۆراكێكی باشی تێدایە. تەحری تریشی هەیە وەكو تەحری چاوە زەردە (العین الصفراء Yelow eye و گورچیلە سوورە (Red kidnet)، ئەمانە بە زۆری لە ئەورووپا و ئەمەریكادا ئەروێنرێن وشك دەكرێنەوە دەڵێن بنەڕەتی فاسۆلیا لە هیندستانەوەیە.

رووەكزانەكان دەڵێن كە زیاتر لە ٥٠٠ تەحر فاسۆلیا لە جیهاندا هەیە، فاسۆلیا بە سێ شێوە دەخورێت، فاسۆلیای سەوز و وشك لە قوتووكراو. دوكتۆر (لوكلیر) ئەم خشتەیەی داناوە بۆ بەراوردكردن لەنێوان فاسۆلیای سەوز و وشكدا:



پێكهێنەر	فاسۆلیای سەوز	فاسۆلیای وشك
ئاو	٪٨٩.١٧	٪١٢.٦٣
چەوری	٪٠.٢١	٪١.٥٤
مادەی نیشاستەیی	٪٢.٥٠	٪٢٠.٧٧
مادەی كاربۆهێدراتی	٪٧.٥٢	٪٦١.٥٦

لەم خشتەیە دەردەكەوێت كە فاسۆلیای وشك مادەی كانزایی ڤیتامینی تێدایە، بە تایبەتی ڤیتامینی (A.C) و پرۆتین و ئاسن. هەندێك بیرورا دەڵێن كە فاسۆلیای وشك هەرسی زەحمەتە، بە تایبەتی لەلایەن ئەو كەسانەوە كە تووشی كولكی (قرحة)ی گەدە و سووتانەوەی ریخۆڵە دەبن، چونكە مادەی شەكری زۆر تێدایە و ئەمەش فرمانی هەرسكردن لە ریخۆڵەدا دوا دەخات، بەڵام فاسۆڵیای سەوز وانییە بۆ مرۆڤی پیر باشە چونكە پرۆتین زۆری زۆر تێدایە، فاسۆڵیای سەوز زەرد دەكرێت و خوێ دەكرێت و دەكرێتە قوتووەوە بۆ هەڵگرتن. هەندێك سەرچاوەی زانستی دەڵێن كە فاسۆلیای سەوز خۆراكێكی باشە بۆ تازەكردنەوەی خڕۆكە سپییەكان و بۆ ئەوانە باشە كە نەخۆشیی دڵ و پەستانی خوێن و بەدهەرسی (سوء الهضم)یان هەیە. بە مەرجێك سەوز و تازە بێت جگە لەوەی كە دەمار هێمن دەكاتەوە و بۆ میزكردن باشە و جگەر و پەنكریاس بەهێز دەكات. بۆ ئەو كەسانە باشە كە تازە لە نەخۆشی چاك بوونەتەوە یان گەشەی لەشیان هێواشە یان بۆ باری ماندووبوون یان لمی گورچیلە یان پرۆتینی گورچیلە یان نەخۆشی شەكرە. بەڵام فاسۆلیای وشك خۆراكێكی زۆر باشە چونكە كاربۆهێدراتی زۆر تێدایە، بە توێكڵەكەوە بخورێت باشە، چونكە هەوێنی (خمائر)ی تێدایە، بەڵام بۆ مرۆڤی قەڵەو و ئەوانەی ژانەسك و گرفت و نەخۆشیی جگەریان هەیە باش نییە. فاسۆلیای كوڵاو هەڵشێلراو بە شێوەی شەڵتە (كمان) بۆ سووتاوی و سووتانەوەی پێست و كەچەڵی باشە.

فندق

(بندق)

ناوە زانستییەکەی Corylus avellana

دەوەنێکە لقی باریکی هەیە، لەناو دارستانەکاندا هەتا بەرزایی ١٣٠٠مەتر دەڕوێت. بەرەکەی لە بەری گوێز یان فستق دەچێت، توێکڵەکەی لە پێشدا سەوزە، دوایی ڕەق و قاوەیی دەبێت، کرۆکەکەی ناوەوە دەخورێت، لە مانگی ئابدا پێ دەگات. لە نێوان مانگی شوبات و نیساندا گوڵ دەکات، لە ئەنجامی شیکردنەوەدا دەرکەوتووە ناوکی بەرەکەی ئەم مادانەی تێدایە:

ئاو ٧.١٪، پرۆتین ١٧.٤٪، چەوری ٦٢.٦٪، کاربۆهێدرات ٧.٢٪ خوێی کانزایی ١.٣٪ سلیلۆز ١٧ ٪: جگە لە ڤیتامین (B1) و کارۆتین. لەمەوە بۆمان دەردەکەوێت، کە فندق ڕێژەیەکی بەرزی لە چەوری (ڕۆن)ی تێدایە لەبەر ئەوە بۆ خۆراك و پیشەسازی باشە، ناوکی فنقی هاڕاو بۆ ئەو کەسانە باشە کە تووشی نەخۆشیی شەکرە دەبن. هەروەها لە شیر و کەرە و کولیچە و حەڵواشدا بەکار دێت. خواردنی فندق بۆ ئەو کەسانە باشە کە تووشی لم و سووتانەوەی ڕێبازی میز دەبن. هەروەها خواردنی کەوچکێکی بچووك، هەروەها هەموو بەیانییەك بۆ ماوەی ١٥ڕۆژ بۆ دەرکردنی تاکە کرم (الدودة الوحیدة) لە ڕیخۆڵە باشە. ئەگەر ٢٥ گم لە توێکڵی لقی فندق لە لیترێك ئاودا بکوڵێنرێت بۆ تا هێندە خوارەوە باشە هەروەها ئەگەر ٢٥گم لەگەڵای فندق لە لیترێك ئاودا بکوڵێنرێت و بخورێتەوە باشترین چارەیە بۆ میزکردن و نەخۆشیی پێست. هەندێك لە گەڵای وشکی فندق و گەڵای گوێز و کەمێك سووتووی جگەرە و کەمێك خوێ تێکەڵ دەکرێت و تێکەڵاوەکە لە ڕۆن و زەیتووندا دەکوڵێنرێت، ئەمە دەرمانێکی باشە بۆ چەورکردنی شوێنی ڕۆماتیزم.

***



ڤانیلیا = ڤانیلا = خڕنووکی ئەمەریکاییی بۆنخۆش

ناوە زانستییەکەی vanilla planifolia

لە کۆمەڵەی ئۆرکیدییەکانە (orchidaceae) لە مەیدانی بازرگانیدا بە ڤانیلیای مەکسیکی بە ناوبانگە. یەکێکە لە ڕووەکەکانی ناوچەی دارستانە شێدارە گەرمەکان، لە ئەمەریکای باشووردا زۆرە و بە تایبەتی لە مەکسیك و سیشیل و جامایکا. لەوێوە چاندنەکەی بڵاوبووەتەوە بۆ ڕۆژهەڵاتی ئەفریقیا: لە مەدەغەشقەر و تانزانیا و کۆنگۆدا. ڕووەکێکی خۆهەڵواسە لەبەر بەرەکەی دەڕوێنرێت. بەرەکەی قۆچێکی (قرن) لوولەییی درێژە نزیکەی ٢٠ سم درێژ دەبێت، ڕەنگەکەی لە پێشدا سەوز ئەوجا بەرەبەرە کە پێ دەگات زەرد دەبێت، بەڵام دوای سازاندنی curing لە لایەنی پیشەسازییەوە قاوەیی هەڵدەگەڕێت، بەرە سەوزەکەی مادەی ڤانیلینی(vanillin) تێدا پەیدا نابێت دوای ئەو سازاندنە نەبێت، لەبەر ئەوە بەرە سەوزەکانی بەر لە پێگەیشتنیان کۆ دەکرێنەوە و دەسازێنرێن و وشك دەکرێنەوە

بۆ ئەوەی ئەو مادەیان تێدا پەیدا بێت. هەندێك جار لە بازاڕدا پوختەی بەرەکەی بە شێوەی هاڕاوە یان بە شێوەی گیراوەیەکی پەیت (مرکز) لە ئاودا دەفرۆشرێت. لەبەر ئەوە ئەو ڤانیلینەی کە لە ڕووەکێکی ڤانیلیا دەردەهێنرێت گرانە، کارگەکان ڕوویان کردووەتە ئەوەی کە لە سەرچاوەیەکی تر دروستی بکەن، وەکو لە مادەی کۆنیفێرین (coniferin) کە لە قەدی هەندێك جۆری درەختی کاژدا (صنوبر) هەیە، هەروەها توانراوە کە لە مادەی لیگنین (legnin) کە لە کرۆکی تەختەدا هەیە، یان لە مادەی ئیوجینول (Eugenol) ئەو مادە فینۆلییەی کە لە ڕۆنی مێخەکدا (clove oil) هەیە نامادەی بکەن، بەری ڤانیلیای سەوز چەند مادەیەکی گلایکۆسایدی تێدایە، گرینگتریان گلوکوڤانیلین (Glucovanillin) کە بە ئەڤینین (Avenein) ناو دەبرێت، لەگەڵ گلوکۆڤانیك (Glucovanillic). بەڵام دوای هەنگاوی سازاندن ئەم دوو مادەیە بەکاری ئەنزیم ڤانیلینیان لێ پەیدا دەبێت، جگە لەمە کە بەرەکە مادەی شەکر و کەمێك ڕۆنی جێگیر (fixed oil) و هەندێك خوێی ئۆکزالاتی کالیسیۆمی تێدایە، ڕێگەی سازاندنیش بە پێی جیاوازیی وڵاتان دەگۆڕێت، ئەمە بە سێ ڕێگە دەکرێت: یەکێکیان پێی دەگوترێت ڕێگەی مەکسیکی: لێرەدا بەرەکان کۆ دەکرێنەوە و بەیانیان لەبەر هەتاودا وشك دەکرێنەوە پاش نیوەڕۆیان دەخرێنە بەتانیی خوورییەوە و بەشەو دەخرێتە سندووقەوە، ئەم کارە بۆ ماوەی چەند ڕۆژێك بەردەوام دەبێت. بەردەوام ئیسپانییەکان و لە کۆندا ئەزتێکییەکانیان (Azetec) کە میللەتێکی پێشکەوتوو بوون و حوکمداری مەکسیکیان کردووە بەرلەوەی کە ئیسپانییەکان لە ساڵی ١٥١٩دا داگیری بکەن، ڤانیلیایان بۆ بۆنخۆشکردنی چوکلێت بەکار هێناوە هەر ئەمانیش بوون کە بردوویانە بۆ ئەورووپا. ئەم ڕووەکە وەکو دارمێو بە درەختی تردا هەڵدەگەڕێت، ڕەنگی گۆشتنی لابەلا و گەڵای گەورە و پاراو و گوڵی زەردی مەیلەو سەوزی هەیە، بەرەکەی درێژ و باریك و زەردە لە شێوەی کەپسوول دایە بە فاسۆڵیا دەچێت، ڕووەکی ڤانیلیا پێویستی بە ئاوهەوایەکی گەرم و باراناوی هەیە، بە قەڵەمیش زیاد دەکات، گوڵەکەی بە دەستی ئاوس (تلقیح) دەکرێت، تام و بۆنە خۆشەکە لە بەرەکەیدا پەیدا نابێت هەتا نەسازێنرێت، ڤانیلیای پۆمپانا (Pompona) کە لە ڕۆژئاوای هیندستان دێتە بەرهەم، بەرەکەی کورتتر و ئەستوورترە. ڤانیلیا بۆ تامخۆشکردنی چوکلێت و دۆندرمە (Ice cream) و شەکری نەبات (candy) و سجووق (pudding) و کێك و شەربەت (beverage)....هتد بەکاردێت، بە زۆری بەرەکەیەتی کە بەکار دەهێنرێت، هەندێك جاریش بە ئەلکهول پوختەی بەرە هاڕاوەکەی دەگیرێت. مادەی ڤانیلین (Vanillin) کە لەبەری ڕووەکەکەدا هەیە بە شێوەی بلووری دەرزیلەیی سپی هەیە، بۆنێکی خۆشی هەیە. لە ئەلکهولدا دەتوێتەوە. لە بوتڵ و قوتووی مقەبا یان مەعدەندا هەڵدەگیرێت، لە دروستکردنی عەتر و بۆنخۆشکردنی دەرمان و لە تاقیگە کیمیاییەکاندا بەکار دێ.

***

قاپەشینکە = گوڵەبەڕۆژەی چویتی

(عماد الشمس النیلي = طرنشول الصباغین = dyres turne sole = Qapashinka

ناوە زانستییەکەی chrozo phora tinctoria

گیایەکی ڕاشکاوی تووکنی شێوە ئەستێرەییە. گەڵاکەی شێوە هێلکەییە، لاسکەکەی درێژە، لە ناوچەی دەریای ناوەڕاست و ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاستەوە بۆ ئەفغانستان و ڕۆژئاوای هیندستاندا دەڕوێت. لە عێراقدا

لـه بـیـابـانـی رۆنـاوای سەرووی جـزیـره، کـەرکـووك، هـەولـێر، رواندز و سلێمـانـی دەروێت، ڕەنگێکی ئەرخەوانیی لێ دەردەهێنرێت لە ڕەنگی لیتموس (Litmus) دەچێت، کە بۆ ناسینەوەی مادەی ترش و تفت لە تاقیگەکاندا بەکار دێت. جاران لە مەیدانی پزیشکیدا بەکار دەهێنرا، تۆوەکەی ڕەوشتی ڕشێنەوە (مقيء emetic) و ڕەوانکردنی (مسهل purgative) هەیە.

قات

(kat = khat)

ناوە زانستییەکەی celastrus-edulis = Catha edulis

دەوەنێکی سروشتیی هەردەم سەوزە، بە زۆری لە ئەفریقیا (حەبەشە) و یەمەن و عەرەبی سعوودی دەروێنرێت. کە دەوەنەکە تەمەنی دەگاتە چوار ساڵ و بەرزییەکەی دەگاتە ١-١٠م ، سوودی لێ وەردەگیرێت. گەڵاکەی مادەیەکی سڕکەری تێدایە. قات بە چەند ڕێگەیەك بەکار دەهێنرێت:

١- جووینی گەڵاکەی بە تەڕی.

٢- گەڵاکەی وەکو تووتن دەکێشرێت.

٣- خواردنی ئاوی گەڵا کوڵاوەکەی.

قات کارێکی خراپ دەکاتە سەر ددان و بە تایبەتی پووك و پەردەی ناودەم و زمان و لێو.

ڕووەکی قات لە خێزانی ڕمییەکانە (الفصيلة الحرابية).

قارچك

(فطر = عيش الغراب)

بە ئینگلیزی: murshroom

بە زانستی: agaricus campestris



لە ئەنجامی شیکردنەوەوە دەرکەوتووە کە ڕێژەی پرۆتین لە قـارچـکدا لـە نـێوان ٣٠-٦٠٪ە، کـەچـی لـە شیری وشککراو ٢٦،٥٪ هـەنـدێك تـرشی ئـەمـیـنی سەرەکی وەکو (لیسین)ی تێدایە کە لە پرۆتینە ڕووەکییەکانی تری وەکو پاقلەمەنیدا نـیـیـە، پـرۆتـیـنـی قـارچك لـە پـرۆتـیـنـی مـاسی دەچێت، وەکو دەرکەوتووە کە گوێرەکە حەز بە ئالیکێك دەکات کە پرۆتینی قارچکی تێدا بێت. زاناکان وا بەتەمان کە پرۆتینی قارچك بۆ تاقیکردنەوە بکرێتە مەعکەرۆنی و شەعریە...هتد و جۆرە خواردەمەنییەکەوە کە قارچکی تێدا بێت، لە شێوەی گۆشتدا یان بکرێت بە مادەیەکی تام و بۆنخۆشکردنی وەکو بەهارات لە شۆربادا.

قارچك خۆراکێکی بە سوودە بۆ لەش:

قارچك بەهایەکی خۆراکیی گرینگی هەیە، بۆ پێکهێنانی لەشی مرۆڤ، بەو پرۆتینە و چەوری و

مەعدەنانەی کە تێیدایەتی وەکو پۆتاسیۆم و کالیسیۆم و ئاسن و فسفۆر و گۆگرد و زینك و مس و ڤیتامین (B1) و (B12) و (C) ڤیتامین (D) و (A). هەرچەندە کە شاعیری لاتینی (مارشیالیس) پێکهاتی کیمیاوییی قارچکی نەدەزانی، لەگەڵ ئەوەشدا جارێك لە نووسینێکدا گوتوویەتی (شتێکی ئاسانە ئەگەر واز لە زیو و زێڕ و سۆزی هەڤاڵان بهێنین، بەڵام شتێکی زەحمەتە ئەگەر واز لە قاپێك قارچك بهێنین)، لە هەندێك وڵاتدا وەکو ڕووسیای کۆن، قارچك لە جیاتی گۆشت و ماسی لە کاتی ڕۆژوودا دەخورا، هەندێك ئەفسانە و چیرۆکی سەیر لە بارەی قارچکەوە هەیە، بۆ نموونە هەندێك کەس لەو باوەڕەدا بوو کە پەیدابوونی قارچك بە کتوپڕی، بەهۆی هەورە بریسکەوەیە یان نوقڵانەی چاکی یان خراپی بووە، تەنانەت ڕووەکزانی فەرەنسایی (سباستیان فیلانت) لە ساڵی ١٧١٨ز. دا بڵاوی کردووەتەوە کە پەیدابوونی قارچك لە کاری شەیتان و جنۆکەیە. هەتا ئەوە بوو زاناکان لەم دواییەدا، لە سەدەی هەژدەمدا بۆیان دەرکەوتووە کە قارچك بە سپۆر (Spore) زیاد دەکات، بە تایبەتی لەو شوێنانەدا کە ئاڵوگۆڕی سوود هەیە لە نێوان قارچك و هەندێك درەختی نزیکی خۆیدا، درەختەکە مادەی کاربۆهیدرات دەدات بە قارچکەکە و قارچکەکە مادەی نایترۆجین دەدات بە درەختەکە. قارچك لە گەشەکردنیدا زۆر خێرایە، بە ڕادەیەکی ئەوتۆ دەتوانین بڵێین کە دەشێت لە ڕۆژێکدا پێ بگات، جاری وا هەیە، قەبارەی هەندێك جۆری قارچك دەگاتە قەبارەی کاڵەکێکی مامناوەندی، کەچی جۆری تریش هەیە، بە میکرۆسکۆب نەبێت نابینرێت، هەتا ئەمڕۆ زیاتر لە هەزار جۆر قارچك دۆزراوەتەوە لە جیهاندا، بە دەگمەن زەوی هەیە قارچکی تێدا نەڕوێت.

زاناکانی بایۆلۆجی، توانیویانە کە یەکەم ڕەچەڵەکی قارچك لە جیهاندا بهێننە بەرهەم. ئەو ڕەچەڵەکەی کە بەرهەڵستیی گەرمی و نەخۆشی دەکات، ئەمەش لە وڵاتی کەنەدا، لە زانکۆی تورنتۆ، لە قاپی شووشەدا، لە ژێر سەرپەرشتیی زانایان (هورکن و ئەندرسن). کە توانیویانە ڕەچەڵەکێکی دوو ڕەگ (هجین) لە قارچکی بازرگانی (ئاسایی) و قارچکە کێویلە بهێننە بەرهەم. جا نیازیان وایە کە تاقیکردنەوەی لەسەر بکەن بۆ ئەوەی بزانن لە مەیدانی بازرگانیدا هەتا چ ڕادەیەك سەرکەوتوو دەبێت.

مێژووی قارچك: نزیکەی دووسەد ساڵ دەبێت کە چینییەکان و یۆنانییەکان دەستیان کردووە بە ڕواندنی ئەو جۆرە قارچکەی کە دەشێت بۆ خواردن. لە نووسینە مێژووییەکاندا دەردەکەوێت کە چینییەکان و یۆنانییەکان هەوڵیان داوە قارچك بڕوێنن. یەکەم لێکۆڵینەوەی زانستییانە کە لەبارەی قارچکەوە نووسرابێت و بڵاو کرابێتەوە لە ساڵی ١٦٠٠دا بووە، لە فەرەنسا.

یەکەم نەتەوە ە قارچکیان ڕواندووە و بۆ خواردن بەکاریان هێناوە فەرەنساییەکان بوون و لەوێوە چووە بۆ ئەورووپا و ئەمەریکا و ئاسیا و ئینگلتەرە، ئێستا قارچك لە ئینگلتەرا بە شێوەیەکی بازرگانی دەڕوێنرێت.

بەرهەمی قارچك: لە ئەنجامی هەڵژمارەوە دەرکەوتووە کە تەنیا بەریتانیا لە ساڵانی ١٩٧٥-١٩٨٦دا نزیکەی ٤٩ هەزار تەنی لە قارچك هێناوەتە بەرهەم، لەم کاتەدا کە بەرهەمی جیهان نزیکەی چارەکە ملیۆنێك تەن بووە. ڕواندنی قارچك زۆر بە بەرەکەتە، چونکە هەر هیکتارێك لە زەوی ٢٠٠ تەن قارچك دەدات. لەم چەند ساڵەی دواییدا لە عێراقیشدا دەست کراوە بە ڕواندنی قارچك و بەرهەمەکەی لە قوتوو

و پاکەتدا گەیشتووەتە بازاڕ، وەکو لە کارگەی کەرەبەلادا.

لە کۆنەوە قارچك خۆراکێکی سەرەکییە لە هەندێك ولاتدا، وەکو لە چین و یابان، ئێستاکە پسپۆڕانی خۆراك ددان بەم ڕاستییەدا دەنێن و هەندێکیان لەو باوەڕەدان کە هەندێك جۆری قارچك بڕێکی زۆری لە ڤیتامین (B)ی تێدایە کە بەرهەڵستی دژی نەخۆشییەکانی مرۆڤ پتر دەکات، بە تایبەتی ئەگەر لەگەڵ گۆشتدا بخورێت، بەرهەڵستیی هەندێك نەخۆشیی باوی وەکو پەستانی خوێن و ڕەقبوونی خوێنبەرەکان دەکات، چونکە مادەیەکی تێدایە کە تێکڕای ڕێژەی مادەی کۆلیسترۆڵ لە خوێندا دەپارێزێت و بۆ چارەکردنی خوێن کەمی بەکار دێت. لە هەندێك ولاتدا بۆ کرم فڕێدان و چارەکردنی ناوبەند (استسقاء) و سووتانەوەی قوڕگ. هەندێك لێکۆڵینەوە وای دەرخستووە کە قەدی هەندێك جۆر لە قارچك یارمەتیی چارەکردنی شێرپەنجە (سرطان) دەدات.

ڕواندنی قارچك:

لە کۆنەوە چینییەکان قارچکیان لەسەر داری بەڕوو لە چیای هالاسکان، لە دوورگەی (جیجود)ی نزیك کەناری باشووری نیمچە دوورگەی کۆریای باشوور ڕواندووە، چاڵی بچووك بچووك لە قەدی دار بەڕوودا دەکەن، بە مەرجێك تەمەنی داربەڕووەکە لە نێوان ٢٠ – ٣٠ساڵدا بێت. تێکەلاوێکی پاکژکەرەوە (معقم) لە ئاردەدار و کەپەکی برنج دەکەنە چاڵەکەوە چەکەرەی قارچکەکە دەکەنە ناو ئەو تێکەلاوەوە ڕوان و گەشەکردنی چەکەرەکە نزیکەی ساڵێکی تەواوی پێ دەوێت، دوای ئەوەی قارچکەکە پێ دەگات، هەر دوو مانگ جارێك دەچنرێتەوە بۆ ماوەی پێنج ساڵ.

قارچك ڕووەکێکی بێ گوڵە، چەند شێوەیەکی هەیە، بە تایبەتی لە شوێنی سارد و شێداردا دەڕوێت، وەکو لەناو دارستانەکاندا لە قەراغی درەختەکانەوە و لەسەر ئەو ڕێیانەی کە کەسیان پێدا هاتوچۆ ناکات و لە مێرگەکاندا. لە ئەنجامی لێکۆڵینەوەوە، ئەو نهێنییانەی کە دەوری چۆنیەتیی چەکەرەکردن و ڕواندنی ئەم ڕووەکەیان دابوو، ڕوون کرانەوە، وا دەرکەوتووە کە ئەم ڕووەکە بە سپۆڕ (بوغ = سپۆر = Spore) (سپۆر: بریتییە لە دەنکۆڵەی ورد لە قارچکەکەدا لە ژێر پەردەیەکدا کۆ دەبنەوە کە لە شەبقە دەچێت) زیاد دەکات. جاران دەیانوت کە قارچك لە شەوێکدا پێ دەگات، بەلام بە پێچەوانەوە چەند ڕۆژێکی پێ دەوێت بۆ ئەوەی بگاتە قەبارەی ئاساییی خۆی. لەشی ئەم جۆرە ڕووەکانە مادەی کلۆرۆفیلیان تێدا نییە و لەسەر ئەو کاربۆنە دەژین کە لە ئەنجامی ڕزینی مادە ئەندامییەکانەوە پەیدا دەبن، قارچك گەلێك ڕەنگ و بۆن و شێوەی هەیە. هەندێکیان قەبارەکەیان چەند ملیمەترێکە، کەچی هەیانە کێشەکەی دەگاتە ٤ کیلۆگرام. قارچکی بۆلیتەس (Boletus)ی مەزن، کە لە هەندێك ناوچەکانی فەرەنسادا دەڕوێت، هەندێك جار قەبارەکەی دەگاتە قەبارەی چەترێکی بچووك.

مێژووی قارچك:

زەحمەتە دوای ئەم ڕووەکە بکەوین هەتا سەرەتاکەیان. لە ڕاستیدا هەندێك بوویەرد (متحجرات) دۆزراونەتەوە لە قارچکی ئێستا دەچن، ئەمەش بەڵگەیەکە بۆ ئەوەی کە قارچك لە دێر زەمانەوە هەبووە هەروەها ناوی لە هەندێك دەقی ئەدەبی و زانستیدا هاتووە بۆ نموونە (هۆمیرۆس Homer شاعیری گریکیی بەناوبانگ) گرتوویەتی کە ئەم ڕووەکە بە چەند بەرەبەك (آجبال) خێرا زیاد دەکات، بە کاری

باران.

ڕواندن: چەند تاقیکردنەوەیەك کراوە بۆ ڕواندنی قارچك و دوومەڵان، دوای ئەوەی کە قارچکی پاریس (الباریسیة) لەناو کانەبەرد و لەناو زەویدا دۆزرایەوە، لە فەرەنسا، خەڵکی ئەوەیان بەبیردا هات کە بە ڕێگەیەکی پیشەسازییانە بیڕوێنن. ئەمڕۆ بەرهەمی ساڵانەی قارچکی ڕوێنراو گەیشتووەتە ٢٥ ملیۆن کیلۆگرام. قارچك بووەتە سەرچاوەیەکی گرینگ لە سەرچاوەکانی سامانی وڵات. لە پاڵ ئەمەشدا خەڵکی گەلێك زانیارییان لە بارەی قارچکەوە بە دەست کەوتووە، هەتا وای لێ هاتووە کە هەندێك لەوانەی خولیای (هوایة) قارچکیان هەیە، دەستیان کردووە بەکۆکردنەوەی ئەو قارچکانەی کە ڕێگەی لێنانیان (طهي) دەزانن. هەندێکیان جۆری کێویلەی قارچکە ژەهرینە، لەبەر ئەوە پێویستە ڕوو بکرێتە ئەو کەسانەی کە لەم مەیدانەدا پسپۆڕن بۆ ناسینەوەیان.

قارچکی کوشندە: لە ڕاستیدا لەناو هەزاران جۆری قارچکدا تەنیا سێ جۆری کوشندە هەیە، ئەمانەش لە جۆری ئەمانیتان (أمانیت Amanita) و بەناوبانگترینیان (ئەمانیتا فاللۆیدس Amanita phalloides)ە، کە پێی دەگوترێت پاشای مردن (ملك الموت)، ئەمەش ڕوومکێکی جێگیری تەنکە، پەردە و ئەڵقە و تەبەقی (صفائح) سپیی هەیە، تام و بۆنەکەی خۆش نییە، هەرچەندە کە نابێت ڕاستەوخۆ خواردنەکەی تاقی بکەینەوە. زۆرجار ڕەنگەکانیان دەبنە هۆی سەر لێشێوان. مرۆڤی شارەزا دەتوانێت بە سێ سیفەتی ئاشکرا لە یەکیان جیا بکاتەوە، سیفەتەکانیش ئەمانەن: پەردەی قارچکی، ئەڵقەی پەردەیی تەبەقە سپییەکان. بەمەدا بۆی دەردەکەوێت کە کامیان کوشندەیە.

قارچکی ترسناك: هەتا ئێستا زاناکان توانیویانە کە شەست (٦٠) جۆر لە قارچکی ژەهرین دەستنیشان بکەن. بەڵام جگە لەو سێ ئامانیتانەی کە باسمان کردن و هەندێك باری تایبەتی، لەوانە نین،کە ببنە هۆی مردن. هەرچەند کە هەندێکیان دەبنە هۆی سووتانەوەی ڕیخۆڵە و یان ئێش و ئازار لە گەدەدا، یان پشێوی لە بینابیدا (ألابصار)، یان ئارەق دەردانێکی زۆر و بەرزبوونەوەی پلەی گەرمیی لەش. هەندێکی تریان دەبنە هۆی ئاوسانی دەم و چاو. لە نێوان جۆرە ترسناکەکاندا، جۆرێك هەیە کە خواردنی دەبێتە هۆی (هەڵوەسە)، (هەڵوەسە خەیاڵی درۆ) مادەیەکی ئەوتۆی تێدایە کار دەکاتە سەر هاوسەنگی ژیری (الأتزان العقلي) و دەروونی. ئەم نیشانانەش دوای خواردنی قارچکەکە بە نزیکەی سەعاتێك بەدەر دەکەون. هەڵوەسە بەوە دەست پێ دەکات کە تووش هاتووەکە لە پێشدا هەست بە تێکشکانی لەش دەکات، ئینجا دەبووژێتەوە و دیسان تێك دەچێتەوە، بیلبیلەی چاوی فراوان دەبێت، ئینجا باسی ئەو خەیاڵانە دەکات کە لە مێشکیدا گێنگەڵە دەدەن، لە کۆتاییدا هێمن دەبێتەوە و دەچێتە باری خامۆشییەوە. ئەم جۆرە قارچکە، بە تایبەتی لە مەکسیك ١٥ جۆری هەیە. لێرەدا هاوڵاتییە بنەڕەتییەکان لە بۆنە ئاینییەکانیاندا بەکاری دەهێنن، بۆ نموونە لە هەندێك لە هۆزەکاندا، چەند کەسێك لە ئاینپەرستەکان، لە دەوری پزیشکە جادووگەرەکەیان کۆ دەبنەوە، جادووگەرەکە بە شێنەیی دەست دەکات جووینی ئەو قارچکە پیرۆزانە. ئینجا دەست دەکات بە وەڵامدانەوەی ئەو پرسیارانەی کە ئاڕاستەی دەکەن.

مردن: هەرچەندە کە هەڵژمارێکی ورد لەم مەیدانەدا نییە، بەڵام وا دەردەکەوێت کە ڕووداوی مردن بە هۆی قارچکی ژەهرینە لە سەرەتای ئەم سەدەیەوە، لە ساڵێکدا، لە سەدەوە هاتووەتە خوارەوە بۆ ١٠.

بەلام لە سەدەی ناوەڕاستدا، بە تایبەتی لە کاتی قاتوقڕ و برسێتیدا، ژەهراویبوون بە قارچك زۆر ڕووی دەدا. لە پاڵ ئەمەشدا ژەهراوییکردن بە قەستی بە تەمەعی موڵك و ماڵ بە دەست کەوتن ڕووی داوە مێژوو بۆمان دەگێڕێتەوە کە چۆن خوێنڕێژ ئیمپراتۆر (نیرۆن) قاپێکی قارچکی دەرخواردی مێردەکەی ئیمپراتۆر (کلاودیوس)، مامی نیرۆن داوە، بۆ ئەوەی بیکوژێت و نیرۆن بچێتە جێی. بەلام ئەمڕۆ چەند دەرمانێك هەیە بۆ چارەکردنی ئەوانەی کە بە قارچکی ئەمانیتا (گاریکۆنی سوور) ژەهراوی دەبن گرینگترینی ئەمانەش دەرمانێکی تایبەتییە (دوکتۆر دووچاری دێ، لاریڤیر دای هێناوە)

ڕێگەکانی خۆپاراستن:

لەگەڵ ئەوەشدا پێویستە لەسەر ئەوانەی کە خولیای قارچك خواردنیان هەیە، کە شارەزاییەکی تەواویان لە زانستی ڕووەکدا هەبێت، بۆ ئەوەی خۆیان لە زۆر هەڵە بە دوور بکەن. بۆ نموونە دەبێت خاکی دەوروپشتی قارچکەکە بە باشی هەڵبکۆڵرێت، بۆ ئەوەی بە تەواوی بەشەکانی ژێر زەوی دەربکەوێت، چونکە ئەمانە بەڵگەن بۆ ئەوەی کە ئەو قارچکە ژەهرین بێت یان نە، هەروەها نابێت ئەو قارچکە بە کاری ئاوهەوا و مێروو ڕزی بێت، نابێت قارچکی پیری پووکاوە یان وشکەوەبوو بۆ خواردن بەکار بهێنرێت، چونکە ئەمانە بە زۆری ژەهرینن.

جۆرەکانی قارچك:

١- ئەو قارچکانەی کە بۆ خواردن دەشێن:

أ- مۆریل (غوشنة Morel) ئەمە تامەکەی خۆشە، خەڵکی حەزی لێ دەکەن، لە قەراغی پەرژین و لە دەوروپشتی دارستان و لەژێر دارە ڕەشدا (دردار) دەڕوێن.

ب- بۆلیتەس (بولیطس Boletus): شەبقەکەی واتە کلاوەکەی درزی تێدایە، بە ئاسانی لە یەکتری جیا دەکرێنەوە. بە زۆری لە وەرزی پایز و هاویندا دەردەکەوێت، لەناو دارستانی کاژ (سنەوبەر)دا.

ج- ئەگاریك (الغاریقون Agaric = agaricus) زۆر بەناویانگە لەناو دارستان و مێرگەکاندا دەردەکەوێت.

٢- قارچکی ژەهرین:

أ- بلقی گورگ = قارچکە گورگانە (نقع الذئب Puff balls) ناوە زانستییەکەی (Lycopedron) ڕەنگەکەی سپی ئینجا زەرد دەبێت، لە پایزدا، لەناو مێرگ و دارستانەکاندا دەردەکەوێت. ئەمیش جۆرێکە لە قارچك کە سەرەکەی بە شێوەی تۆز، سپۆری پێوەیە.

ب- قارچکە مارانە یان قارچکە گولانە یان کلاوی مردن (قلنسوة الموت Death cap) ناوە زانستییەکەی Amanita phalloidesیە. کلاوەکەی مەیلەو سەوزە، ڕیشووەکانی ژێرەوەی (خیاشیم Gills) سپیین، لە بنکی قەدەکەیدا پەردەیەکی هەیە لە شێوەی کاسەدایە، ڕەنگەکەی جوان نییە، لە هەموو جۆرە ژەهرینەکانی قارچك ترسناکترە، لەناو دارستانەکاندا دەڕوێت بەتایبەتی دارستانی بەڕوو، لە ٩٢٪ی باری ژەهراویبوون بەمجۆرە قارچکە دەبێت، لە ماوەی

٣ هەفتەدا دەبێتە هۆی بوورانەوە و مردن. ئەمە ماوەی چەند ساڵێکە لە عێراقدا قارچك دەڕوێنرێت و لە کارگەیەك لە پارێزگای کەربەلادا دەکرێتە قووتووەوە و دەنێردرێتە بازاڕ بۆ فرۆشتن.

قارچکی ئاسایی و ئەگاریکی ژەهراوی:

قارچکەکان (fungi) بەشێکن لە بەشەکانی جیهانی ڕووەك، قارچکی ئاسایی (الفطر الأعتيادي = عيش الغراب = Mushrooms) و ئەگاریك (غاريقون – Toadstools) پارچەیەکن لە ڕووەکەکە و بریتین لە بەر یان پارچەی زاووزێ، کە هەندێك لەم ڕووەکانە (نەوەك هەموویان) دەیهێننە بەرهەم. لەشی ئەم ڕووەکە بریتییە لە تۆپەڵە دەزوویەکی بەیەکداچوو بە شێوەی تۆڕ پێی دەگوترێت دەزووە قارچکییەکان، واتە هایفاکان (الهايفات Hyphae) لەشەکەش هەموو پێی دەگوترێت ریس (غزل) قارچکی، واتە مایسیلیۆم (Mycelium)، مایسلیۆم لە قارچکی ئاساییدا لە ژێر خاکەکەدا دەبێت. قارچکەکان زۆر جیاوازن لە ڕووەکەکانی تر بەوەی کە کلۆرۆفیلیان (Chlorophyll) واتە مادەی سەوزیان تێدا نییە، ئەو مادەیەی کە یارمەتیی ڕووەك دەدات لە دروستکردنی خۆراك واتە مادەی کیمیاییی ساکاردا. لەبەر ئەوە دەبێت قارچك لەسەر مادەی ڕووەکی یان گیانەوەریی تر، زیندوو بن یان مردوو بژین. ئەگەر لەسەر گیانەوەر بژین پێیان دەگوترێت مشەخۆرەکان (متلطفة Parasitic) و ئەگەر لەسەر مادەی مردوو بژین پێیان دەوترێت مردووخۆر (گەندەخۆر = رمية = Saprophytic) بەڵام زۆربەی قارچکەکان گەندەخۆرن، خۆراك لە گەڵای ڕزیو و شتی لەم بابەتەوە وەردەگرن. زۆرمان دەتوانین ڕووەکی قارچك بناسینەوە، هەرچەندە ئێمە وا دەزانین کە جۆرەکانی ئەگاریك هەموویان ژەهرن، بەڵام لە ڕاستیدا هەندێك جۆری ژەهر نین، بگرە بۆ خواردن دەست دەدەن، قارچکی ئاسایی لە کێڵگە و باخچەکاندا دەڕوێت، بەڵام ئەگاریك لە دارستانە شێدارەکاندا دەڕوێت، لە کۆتاییی هاوین و لە پایزدا، قارچکی ئەگاریك بە سپۆر (بوغ Spore) زیاد دەکات، سپۆری ورد لەسەر ڕووی ژێرەوەی سەری قارچکەکەدا پەیدا دەبن، ئەم سپۆرانە لە دەنکە وردەکانی تەپوتۆز دەچن، واتە لە تۆوی ڕووەکەکان بچووکترن. ئەگەر ئەم سپۆرانە بکەونە سەر زەوییەکی لەبار دەڕوێنەوە، بەشی زۆری قارچك لە سەر و لە قەد پەیدا دەبن، دەشێت قەدەکەی درێژ و باریك بێت یان ئەستوور و خڕ بێت، ڕووی سەرەوەی سەرەکەی یان تەڕ و لینج دەبێت یان پێستێکی وشك داپۆشراو بێت.

بۆ ئاگاداری:

پێویستە لەسەر هاوولاتیان، ئەو قارچکانە بەکار بهێنن کە لە کێڵگەی تایبەتیدا دەڕوێنرێت و و دەکرێتە پاکەتەوە، تێبینیی مێژووی چنینەوە و لەکارکەوتنی قارچکەکان بکەن و دەبێت ئەم پاکەتە لە بەفردانەدا هەڵبگیرێت و بە پێی توانا قارچکی تازە بێت. نابێت قارچکی کێوی بەکار بهێنرێت، چونکە لە وەرزی بەهار و پایزدا هەندێك قارچکی کێوی لەناو کێڵگە و دارستانەکاندا پەیدا دەبن، ئەمانە زۆربەیان ژەهرینن بۆ مرۆڤ. ناسینەوەی قارچکی باش شارەزاییەکی تەواوی پێ دەوێت، چونکە هەندێك لە قارچکە ژەهرینەکان لە قارچکی باش دەچن.

قامیشی شەکر

قصب السکر = مصان Suger cane

ناوە زانستییەکەی Saccharum officinarum

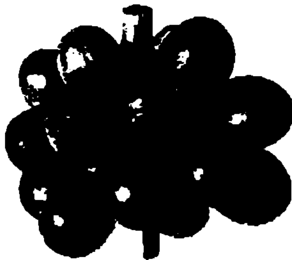


ڕووەکێکە لە کۆمەڵەی دەغڵودان (النجیلیات) لە نزیکەی هەزار ساڵ بەر لە زاینەوە لە هیندستان ڕوێنراوە. هەندێك جار قەدەکەی دەگاتە بەرزی ٧ مەتر، تیرەکەی ٥ سم، پڕە لە کرۆکێکی (لب Pith) نـــەرم و ئاوگێکی شیرینی تێدایە کە شەکری لێ دەردەهێنرێت. لە شوێنی گەرم و زۆر باراناویدا دەڕوێت. ئەو وڵاتانەی کە بە ڕواندنی قامیشی شەکر بەناوبانگن، هیندستان، چین، فەرموٚزا، ئەندەنووسیا، بەرازیل، دوورگەکانی هیندی رۆژئاوایی، بەتایبەتی دوورگەی (کوبا).

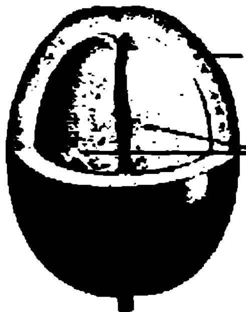
شەکر سەرچاوەیەکی باشە بۆ وزە لە لەشدا، قامیشی شەکریش سەرچاوەیەکی باشە بۆ بەرهەمهێنانی شەکر، بگرە لە چەوەندەر باشترە، شەکر خۆراکێکی باشە بۆ لاوازیی ئێسك و جگەر بەهێز دەکات و چارەی قەبزی و میزەچۆڕکێ دەکات. شەکری نەبات (شەکری قامیش) سوودێکی باشی هەیە بۆ چارەکردنی کۆکەی درێژخایەن و دەنگ گرِی، بەڵام وا باشە کە لەگەڵ ترشی لیمۆ بەکار بێت.

قاوە

(القهوة = البن = Coffea Arabica = Coffe



ڕووەکی قاوە دەوەنێکی هەردەم سەوزە، نزیکەی ٥ مەتر بەرز دەبێتەوە، ئەگەر لە باخدا بروێنرێت دەبێت هەڵبپاچرێت. بۆ ئەوەی لە ٢ مەتر زیاتر بەرز نەبێتەوە و کرێکارەکان بتوانن قاوەکەی لێ بچننەوە. شێوەی گەڵاکەی لەسەری قەمە دەچێت، بە شێوەی جووتی بەرامبەر یەکتر لەسەر لقەکان ڕیز دەبن، ڕووی سەرەوەی گـەڵاکـەی لـە ڕووی خـوارەوەی سەوزتـرە، دەوەنی قاوە بە تۆو زیاد دەکات، دەبێت ئەو تۆوە لە باشترین دەوەنـی قـاوە وەربـگـیرێت، لـە پێشدا تۆوەکەی لە شەتڵگەدا (مشتل Nureseries) دەروێنـرێت. دوای ساڵێك شەتڵـەکـان دەگوێزرێتەوە بۆ کێڵگەی تایبەتی، دەوەنی قاوە پێویستی بە هەڵپاچین و ئاودان و پەینکردن هەیە.



چنینەوەی بەری قاوە: بەرەکەی بە دەست لێی دەچنرێتەوە،

چونکە هەموویان پێکەوە پێ ناگەن، دەبێت تەنیا بەرە پێگەیشتووەکانی لێ بکرێتەوە. ئەمەش چەند هەفتەیەك دەخایەنێت. لە کارگەدا، دەنکەکە لە توێکڵ و کرۆك (لب) و بەرگە تەنکەکان و پێستە زیوییەکە جیا دەکرێتەوە. ئینجا دەنکەکان پۆلێن دەکرێن و دەکرێنە توورەکەوە بە کێشی ١٣٢ رەتڵ بۆ ناردنە دەرەوە. دەوەنی قاوە لە تەمەنی ٣-٤ساڵیدا گوڵ دەکات، گوڵەکەی لە شێوەی بۆڕیدایە، پەڕەکەی سپییە، زۆر جوانە، لە گوڵی زەمەق دەچێت، لە باخەڵی گەڵاکانەوە دەردەچێت. بەرەکەی شێوە هێلکەییە، لە پێشدا سەوزێکی تێرە دوای ٦-٧ مانگ پێ دەگات، زەرد ئینجا سوور هەڵدەگەڕێت. بەری قاوە هەتا رادەیەکی زۆر لە بەری گێلاس (کرز Cherry) دەچێت لە قەبارە و شێوە و رەنگدا. بەرگە سوورەکەی دەوری کرۆکێکی شیرینی داوە. لەناو کرۆکەکەدا دوو دەنك هەیە. دوو دەنکەکەش بە پەردەیەکی تەنك دەورە دراون لە پێستە (رق Parchment) دەچێت، هەروەها بەرگێکی تەنکی تریشی هەیە پێی دەگوترێت پێستەی زیوی (الجلد الفضي). دەنکی قاوە شێوەیەکی سەیری هەیە، دیوێکی قۆپاوە و دیوێکی قۆقزە. دوو دەنکەکە لە دیوی قۆپاوەکەوە بەرامبەر یەك وەستاون.

برژاندنی قاوە:

دەنکی قاوە دوای چنینەوە، هیچ تام و بۆنێکی خۆشی نییە بۆ خواردن دەست نادات. لەبەر ئەوە پێش بەکارهێنان دەبێت ببرژێنرێت (تحميض Rosted)، برژاندنەکە لەناو لوولەی مەعدەنیدا دەکرێت، کە بە گاز یان کارەبا گەرم دەکرێت. دوای برژاندن دەهاڕدرێت. هەندێك جار چەند جۆرێك لە قاوە تێکەڵ دەکرێت بە مەبەستی ئەوەی کە تێکەڵێکی تام و بۆنخۆشی لێ ئامادە بکرێت، یان ئاوی کوڵاو دەکرێت بەسەر قاوەی هاڕاودا و تێك هەڵدەوەرێت و دوای ٤ خولەك دەخورێتەوە. یان قاوەکە ئاوی ساردی بەسەردا دەکرێت و گەرم دەکرێت. هەرچۆنێك بێت دەبێت قاوەکە تازە بێت و بڕێکی زۆری تێ بکرێت و نەهێڵرێت زۆر بکوڵێت. قاوە مادەیەکی تێدایە پێی دەگوترێت کافائین (Caffeine) فنجانێك قاوەی لێنراوی ئاسایی نزیکەی ١٢٠ میلیگرام لە کافائینی تێدایە. ئەم مادەیە بۆ نەهێشتنی ماندوویێتی و خەو لێ نەکەوتن سوودی هەیە. بەرازیل یەکەم وڵاتە لە بەرهەمهێنانی قاوەدا، ساڵی (١٧٤.٦٠٠) تەن و ساحل العاج (٢٤٩.٠٠٠) تەن و غینیا (١٠.٥٠٠) تەن و حەبەشە (٢١٥.٠٠٠) تەن بەرهەم دەهێنن. ئەوەی شایانی باشە کە ئەورووپا، بەر لە سەدەی حەڤدەم، قاوەی نەناسیوە، ئەوە بوو عەرەبەکان بۆیان بردن.

مێژووی قاوە:

مێژوو وا دەگێڕێتەوە کە بنەڕەتی قاوە لە وڵاتی حەبەشەوە بووە، هەتا سەدەی پازدەمی زاینی. ئینجا رواندنی قاوە بەرەو وڵاتی یەمەن رۆیشتووە، تا وای لێ هات دوای ماوەیەکی کەم یەمەن بووە بە سەرچاوەیەکی جیهانی بۆ ناردنە دەرەوەی قاوە، ئەمەش ماوەی دوو سەدە بەردەوام بوو، دوای ئەوە هۆڵەندییەکان و ئینگلیزەکان لە یەمەنەوە قاوەیان برد بۆ ئەو شوێنانەی کە لە ناوچە ئیستوائییەکاندا داگیریان کردبوو، بۆ رواندن. هەروەها دوورگەی (جامایکا) بە رواندنی قاوە ناویانگی دەرکرد، جگە لە ئەمەریکای باکوری و ناوەڕاست. بەرازیلیش گونجاوترین وڵاتە بۆ رواندنی قاوە، تا ئێستا ٣/٤ی پێویستیی جیهانی داربوو دەکات، سەرچاوەی تریش دەڵێت کە عەرەبەکان یەکەم میللەت بوون کە قاوەیان ناسیوە، چونکە قاوە ناوی لە هەندێك کتێبی پزیشکیەتیی عەرەبیدا هاتووە کە بۆ چارەکردنی

چەند نەخۆشییەك بەكاریان هێناوە.

كاری قاوە: قاوە مادەیەكی ورياكەرەوەیە چونكە مادەی كافائینی تێدایە، قاوەی عەرەبی ٠.٥- ١.٥٪ و جۆرەكانی تر لە ٢٪ یان لەم مادەیان تێدایە. مادەی كافائینی لە گەدەوە خێرا دەمژرێت و لە ماوەی ٣٠-٦٠ خولەكدا دوای خواردنەوەی، رێژەكەی لە خوێندا دەگاتە ئەوپەڕی و دوای نیو سەعات كافائینەكە كار دەكاتە سەر كۆئەندامی دەماری. بەڵام ٥٠٪ی كافائینی ناو خوێن و دوای ٥ سەعات لە خواردنەوەی قاوەكە دەردەهاوێژرێتە دەرەوە. كافائین كارێكی گورجكەرەوە دەكاتە سەر كۆئەندامی دەماریی ناوەندی (چەقی) واتە (جهاز العصبي المركزي)، بۆ نموونە دوای خواردنەوەی دوو كوپ قاوە كە ٢٥٠ میلیگرام كافائینیان تێدایە، توێكڵی (قشرة) مێشك وریا دەبێتەوە، لە وێنەی كارەباییی مێشكەوە دەردەكەوێت كە ئەم مادەیە كارێكی ڕاستەوخۆ دەكاتە سەر خانەی دەماری، لەبەر ئەوە ئەو كەسە بە زەحمەت خەوی لێ دەكەوێت و ئەگەر دوای خواردنەوە بە كەمێك بچێتە ناو جێگەوە، خەوەكەی ناخۆش دەبێت. لە ئەنجامی تاقیكردنەوەی پزیشكییەوە دەركەوتووە، ئەگەر كەسێك قاوەی نەخواردبێتەوە و ژەمێك قاوەی بدرێتێ كە ٢٥٠ میلیگرام كافائینی تێدا بێت، لە ماوەی نیو سەعاتدا لێدانی دڵی هێواش دەبێتەوە، بەڵام ئەوانەی كە قاوەخۆرن ئەمەیان بەسەردا نایەت. كۆواری پزیشكیەتیی بەریتانیایی چەند باسێكی بڵاوكردووەتەوە كە لەلایەن كۆمەڵە پزیشكیكەوە نووسراون، وای دەردەخەن كە قاوە دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی ڕێژەی (كۆلیسترۆل) لە خوێندا، ئەمەش كارێكی ڕاستەوخۆ دەكاتە سەر كۆئەندامی سووڕانی خوێن و دڵ و بۆرییەكانی خوێن، بە تایبەتی لەوانەدا كە ڕۆژی ٦-٨ كوپ زیاتر دەخۆنەوە. هەروەها پزیشكەكان دەڵێن كە قاوە كاركەرێكی یاریدەدەرە بۆ فراوانكردنی بۆرییەكانی هەناسە لەبەر ئەوە بۆ چارەكردنی نەخۆشیی بەرهەنگ (الربو) باشە. بەڵام لە كاتی كۆبوونەوەی ئەو پزیشكە ئەمەریكاییانەی كە پسپۆڕن لە (دڵ)دا، لە شاری (واشنتۆن) لە مانگی شوباتی ١٩٨٦دا دوكتۆر (تۆماس بیرسۆن) ڕاپۆرتێكی بە نرخی لەبارەی قاوە خۆرەكانەوە بڵاوكردووەتەوە و، وای دەرخستووە كە خواردنەوەی ٥ فنجان یان زیاتر لە ڕۆژێكدا، تێكڕای تووشبوون بە خوێنبەرە تاجییەكان (الشرايين التاجية) سێ جار پتر دەبێت، هەروەها هەندێك لێكۆڵینەوە وا دەردەخەن كە قاوە دەبێتە هۆی نەنگیی زگماكی لەو منداڵانەدا كە لە دایك دەبن دیسان دەڵێن كە دەبێتە هۆی وەرەمی مەمك هەندێك جۆری شێرپەنجە (سرطان) هەندێك لێكۆڵینەوە وا ڕادەگەیەنن كە خواردنەوەی قاوە بۆ ئافرەتی سكپڕ و شیردەر و ئەوانەی كە تووشی كولكی گەدە (قرحة المعدة) دەبن باش نییە، دوای خواردنەوەی قاوە بە سەعاتێك پاڵەپەستۆی خوێن كەمێك بەرز دەبێتەوە و لێدانی دڵ و جووڵەی هەناسەدان و بڕی میزكردن و ڕادەی ئەدرینالین لە خوێندا پتر دەبێت، هەروەها دەبێتە هۆی بێ ئارامی (قلق) و كەمبوونەوەی ئارەزووی نووستن، هەروەها دەبێتە هۆی دڵخۆشی و چالاكی پتربوونی دەردانی ئارەق. بەڵام بۆ ئەو كەسانە باش نییە كە تووشی كولكی گەدە (قرحة المعدة) بوون. شتێكی ئاسایی و زانراوە كە قاوە كۆئەندامی دەماری وریا دەكاتەوە و ماندوویەتی ناهێڵێت، كۆمەڵەی شێرپەنجەی ئەمەریكایی لە ڕاپۆرتی ساڵانەیدا بڵاویان كردووەتەوە كە هەتا ئێستا بەڵگەیەكی ئاشكرا نییە بۆ ئەوەی كە قاوە یان كافائین پێوەندییان بە نەخۆشیی شێرپەنجەوە هەبێ، بگرە مەوزوعەكە هەر لە گوماندا ماوەتەوە. لە مانگی كانوونی دووەمی پێشوودا (واتە یەنایەری ١٩٨٧) كۆوارێكی پزیشكیی

ژنان و منداڵبوونی ئەمەریکایی راپۆرتێکی بڵاوکردووەتەوە کەوا قاوە بۆ نافرەتی سکپڕ باش نییە و خواردنەوەی دوو فنجان قاوە لە رۆژێکدا لە لایەن نافرەتی سکپڕەوە شیانی لەبارچوون پتر دەکات.

قاوە دەوەنێکی هەردەم سەوزە، رەنگی تۆوەکەی لە پێشدا سەوزە، کە پێ دەگات سوور دەبێت، کە دەبرژێنرێت رەنگەکەی قاوەیی هەڵدەگەڕێت، دەهاڕرێت و لە ئاودا دەکوڵێنرێت و دەخورێتەوە، ئەم دەوەنە بە شێوەیەکی کێویلە لە وڵاتی حەبەشە و هەندێك لە وڵاتەکانی ئەفریقیای ئیستوائیدا دەڕوێت، لە یەمەنەوە براوە بۆ هیندستان و لەوێوە بۆ ئەمەریکای ئیستوائی، بە تایبەتی بۆ بەرازیل. تۆوەکەی (دەنکەکەی) درزێکی بچووکی تێدایە.. بەناوبانگترین قاوە لە جیهاندا قاوەی تورکی و عەرەبی و عەدەنی و بەرازیلییە.

قەرنابیت

(قرنابیط = قنبیط = Qarnabet)

بە ئینگلیزی Cauliflower

بە زمانی زانستیBrassica oleraceavar = Botrytis

قەرنابیت (قرنابیط) لە خێزانی خاچییەکانە (العائلة الصلیبیة)، بۆ چارەکردنی لیری پێست (طفح الجلدي) و بەهێزکردنی سەڵکۆکەی موو، ئاسانکردنی گەشەی ئێسك. خواردنەوەی بەیانیان بە ناشتایی، بە رادەی سێ کەوچکی چێشت، بۆ دەرکردنی کرمی ناوسك باشە. ئەگەر لەگەڵ نانی ئێوارەدا بخورێت، ئارەقکردنەوەی شەو ناهێڵێت.

قەرنابیت لە کوردستاندا لە بەهاردا دەروێنرێت، سەلکەکەی لە نێوان تشرینی دووەم و نیساندا ئامادە دەبێت بۆ دروێنە. گوڵەکەی سپی و ناتەواوە. گوڵەکانی پێکەوە دەنووسێن و لە شێوەی ماستی خەستەدا. قەرنابیت سەوزەیەکی خۆش و ئارەزووکراوە، لە وەرزی زستاندا دەکرێت بە چێشت و بە ترشیات. لە ئەنجامی شیکردنەوەدا ئەم مادانەی تێدا دەرکەوتووە:

٨٩.٩ ٪ ئاو، ٤.٠٪ چەوری ٥.٣ ٪ کاربۆهیدرات، ١.٤٪ خوێی کانزایی. جگە لە کەمێك کالیسیۆم و فسفۆر و ئاسن و ڤیتامین (B,A) .

قەزوان = دارەبەن

(الحبة الخضراء = البطم)

لە پلە (روتبە)ی سابوونییەکانە – ساپیندییەکان = السابندیات = Sapindales.

لە خێزانی عەمبییەکانە، یان قەزوانییەکانە The Cashew terebin anacaardiaceae = العائلة المنجیة = البطیمیات = thaceae. لە رەگەزی (جنس)ی (فستق)ە یان قەزوانی گەورە (بطم).. Pistacia Lentiscus ئەم رەگەزە بریتییە لە دار و دەوەن، گەڵاکانیان ناوێتە و لە شێوەی پەڕدان، گەڵاوەریو یان هەردەم سەوزن، رووەکەکە جووت خانە و تاك رەگەزە (وحید الجنس)، گوڵەکەی بێ پەڕەیە (تویج) و بە شێوەی هێشووە، بەرەکەی ورد و خڕ و وشکە. یەك دەنکی تێدایە دەخورێت، ئەم رەگەزە هەشت جۆری

هەیە لە ناوچەی دەریای ناوەڕاستدا و ڕۆژهەڵاتی ئاسیا و باشووری ئەمەریکای باکوریدا دەڕوێت. ـ عێراقدا چەند جۆرێکی لێ هەیە بە شێوەی سروشتی لە ناوچە شاخاوییەکانی باکوردا دەڕوێن جۆرەکانیشی ئەمانەن:

١- قەزوانی شین (دارەبەن) (الحبه الخضراء الأعتيادية Green terebinth = Pistacia khinjuk

درەختێکی بچووکە لە ٧ مەتر زیاتر بەرز نابێتەوە و تیرەی قەدەکەی نزیکەی مەترێك دەبێت، هەندێك جار لە قەدێك زیاتری هەیە، بە زۆری سەوزە، پۆپەکەی بازنەییە، زۆربەی لقەکانی خوارن، گەڵاکەی وەریو و ئاوێتە و پەڕی (ریشی) مەیلەو پێستییە، درێژی گەڵاکەی ٧-١٥سم دەبێت، لە ٢-٣یان چوار یان یەك جووت گەڵاکۆکە (وريقة) پێك هاتووە، گەڵاکەی شێوەیەکی هێلکەیی رمی (رمحي) هەیە گوڵەکەی جووت خانەیی (ثنائي المسكن)یە. بە شێوەی شکۆفەی هێشوویی گەورە، بەرەکەی قۆپاوە و وردە، یەك تۆی (دەنکی) تێدایە، چینی دەرەوەی بەرەکەی لەکاتی پێگەیشتندا تەنك و گۆشتن و سەورە چینی ناوەوەشی ڕەقە. بەرەکەی بەشێوە هێشووە، ڕەنگی توێکڵەکەی مەیلەو خۆڵەمێشییە، درەختە پیرەکانی توێکڵ فڕێ دەدەن. درەختی قەزوانی شین درەختێکی ڕەسەن و باوە لە چیاکانی ناوچەی باکوریدا، لە شوێنی نزم و بەرزیشدا هەیە، هەندێك جار لەو چیایانەدا هەیە کە بەرزییەکەیان دەگاتە ٢٠٠٠مەتر لە ڕووی دەریاوە، لەناو دارستانی بەڕوو دارستانی کاژی زاوێتەدا دەڕوێت، هەروەها لە ناوچەی سنجار و بەعشیقە و لە مانگی نیسان و مایسدا گوڵ دەکات و لە پایزدا بەرەکەی پێ دەگات، دەشێت بەرەکەی بۆ چەند ساڵێك هەڵبگیرێت چونکە پارێزگاری زیندەگی خۆی دەکات، تەختەکەی پتەو و قورسە و لە دروستکردنی هەندێك کەلوپەلی ناوماڵ و سووتەمەنیدا بەکاردێت، لە توێکڵەکەی ڕۆنێکی ڕێسینی دەردەهێنرێت. چاندنی تۆوەکەی پێویست بەوە دەکات کە لە ترشی گۆگردیدا (حامض الكبريتيك) بخووسێنرێت یان برووشێنرێت، گەڵاکەی بە شێوەی ئالیك بەکار دێت و هەروەها مادەی دەباخکەری لێ دەردەهێنرێت کە لە دروستکردنی جۆرێکی تایبەتی لە سابوون بەکار دێت، درەختی قەزوان و فستق لە بەهار و سەرەتای هاویندا مادەیەکی زەمقی لە شوێنە برینداربووەکانیاندا دەردەدەن، ئەم مادەیە لە دروستکردنی عەرەقی مەستەکی بۆ بۆن و تام خۆشکردن بەکار دێت، ئەمەش دەچێتە بری ئەو مەستەکییەی کە لە دەرەوەی وڵاتەوە دەردەهێنرێت و پارەیەکی زۆری تێ دەچێت. داری قەزوان سوودێکی تریشی هەیە لەوەدا کە دەشێت فستقی لەسەر موتوربە بکرێت.

٢- قەزوانی دەنك گەورە (بطم) أطلسي Pistacia atlantica desf

درەختێکە هەندێ جار ٢٠ مەتر بەرز دەبێتەوە، تیرەکەی ١٠٠سم دەبێت، گەڵاکەی ئاوێتە و پەڕی (ریشی) تاکە لە زستاندا دەڕوێت. بەرەکەی سوورە لە دواییدا شین دەبێت. ئەم درەختە بەرهەڵستیی وشکانی دەکات ئەمەش چەند پۆلێکی (صنف) هەیە. یەکێك لەوانە: پۆلی قەزوانی شینی دەنك گەورە

قەزوانی کوردی Pistacia atlantica desf. var. kurdica-zoh) ئەم پۆلە لە سووریا و عێراق و ئێران و ئەفغانستاندا هەیە و لە هەموو پۆلەکانی تر زیاتر لە عێراقدا بڵاوبووەتەوە. درەختێکی مامناوەندییە لە قەبارەدا، بەڵام لە درەختی قەزوانی شین گەورەتر و بەرەکەشی هەر گەورەترە. ئەم پۆلە لە ناوچەی شێخ عادی و سوارەتووکە و زاوێتە و ئەتروش و زاخۆ و ئامێدی، لە ناوچە وشکە بەردەڵانییە شاخاوییەکاندا دەروێت. بەرهەڵستیی گەرما و وشکانی دەکات، ئەم پۆلە پۆلێکی ڕەسەنە لە عێراقدا.. ڕەنگی تەختەکەی زەیتوونیی مەیلەو قاوەییە، بەڵام دوای بڕینەوە ڕەش دادەگەڕێت، قایمە و بە ئاسانی بەکار دێت خەڵکی حەز بە دەنکی ئەم جۆرە زیاتر دەکەن بۆ سوێرکردن و خواردن چونکە گەورەترە، بەرەکەی ڕۆن و بۆنی خۆش و ڕۆنی دەباخکردنی لێ دەردەهێنرێت، هەروەها لە پیشەسازیی سابووندا بەکار دێت. گەڵاکەی دەوەرێت، لە زستاندا دەدرێت بە ئاژەڵ، هەروەها لە دەباخکردن و ڕەنگکردنیشدا بەکاردێت، هەندێك مادەی ڕێسینی لێ دەردەهێنرێت و بۆ تام و بۆنخۆشکردنی مەی، لە کاتی دڵۆپاندن (تقطیر) و هەڵگرتندا ئەم مادە ریسینییە باشترە لەوەی کە لە دار قەزوانی گەورە لانتسیکی بیانییەوە دەهێنرێت بۆ عێراق، ئەم درەختە هەر فستقی لەسەر موتوربە دەکرێت و بەرێکی دەنك گەورەی خۆش دەدات. وەزارەتی کشتوکاڵ بەرنامەیەکی بۆ متوربەکردنی ئەم جۆرە لە زۆربەی ناوچەکانی عێراقدا گرتووەتە سەر شانی خۆی. دەنکی ئەم جۆرەش بە زەحمەت چەکەرە دەکات، لەبەر ئەوە دەبێت بۆ چەند سەعاتێك لە ترشی گۆگردیدا بخووسێنرێت، هەر کیلۆیەك مەستەکی یان بنێشتی مەستەکی (مستكة، مصطكاء، علك رومي، كمكام Mastic مادەیەکی ڕێسینی نایابە بەشێوەی دڵۆپ لە توێکڵی درەختی قەزوانی مەستەکی (بطم لینتسیکس = pistacia Lentiscusیەوە دەردەدرێت، بنەڕەتێکی جیۆلۆجیی تازەی هەیە، هەرچەندە کە ٤٠٠ ساڵ بەر لە زاییندا ناسراوە. ئەم درەختە لە هەرێمی دەریای سپیی ناوەڕاستدا دەروێت. مەستەکی لە ئەلکهول و ئیتەردا دەتوێتەوە، بۆنێکی تایبەتیی هەیە لە بۆنی بەلسەم balsam دەچێت، تامەکەشی لە تامی تەربەنتین turpentine دەچێت، لە دروستکردنی بنێشتی جوون (علك المضغ chewing gum) و وەرنیش varnish بۆیەی ڕۆنی و ئاوی و مادەی لکێنەر (مادة لاصقة adhesive) چاپی بەردین (الطباعة الحجرية lithography) و بۆنی خۆش و پزیشکی دداندا (طب الأسنان dentistry) بەکاردێت. هەروەها لە وڵاتی ڕۆهەڵاتی نزیکدا لە دڵۆپاندنی (تقطیر) مەی (المشروبات الروحية)دا بەکار دەهێنرێت، چونکە تام و بۆنێکی خۆشیان دەداتێ، بە تایبەتی لە دروستکردنی عەرەقی مەستەکیدا، ئەگەر ئاو بکرێتە عەرەقی مەستەکییەوە سپی هەڵدەگەڕێت، چونکە مەستەکی لە ئاودا ناتوێتەوە، دارەبەن لە هەموو ناوچە شاخاوییەکاندا بەرچاو دەکەوێ، بە تایبەتی لە بەرزاییی ٧٠٠٠ –١٠٠٠٠ مەتردا لە ئاستی دەریاوە. دارەبەن درەختێکی خواروخێچە. ڕەنگی توێکڵی قەدەکەی خۆڵەمێشییە، ئەم درەختە نزیکەی ١٥ –١٨م بەرز دەبێتەوە، ڕەنگی لقەکەی قاوەیی یان قاوەیی مەیلەو خۆڵەمێشییە، لە کۆتاییی مانگی نیسان و سەرەتای مایسدا گوڵ دەگرێت (گوڵەکەی سوور و بچووکە)، دارەکە گوڵی نێر و مێی لەسەرە. لە باری ئاساییدا تەمەنی لە ٢٠٠ ساڵ تێپەڕ دەبێت، لە نێوانی ٨–١٠ ساڵەوە دەست بە بەرگرتن دەکات. پاش ئەوەی کە لە بەهاردا گوڵ دەکات و هەڵی دەپێچێت، ڕەنگەکەی دەبێت بە سەوزێکی مەیلەو شین و پێی دەڵێن (فەریکە قەزوان) خەڵکی ناوچەکە بۆ خواردن بەکاری دەهێنن، یان دەیکەنە ماست و ترشیاتەوە بۆ بۆن و تام خۆشکردنیان، دوای ئەوەی تۆوەکەی ڕەق دەبێت، ڕەنگەکەی دەبێتە سپییەکی شیری، ئەوجا سوور هەڵدەگەڕێت، پاش ئەوە

سوورێکی شینباو دەنوێنێت، کە ماوەیەکی زۆر دەمێنێتەوە بێ ئەوەی خراپ ببێت. لە یەك کیلۆدا نزیکەی (٦٧٠٠) دەنك قەزوان هەیە. بەری قەزوان بەشێوەی چەرەس بەکار دەهێنرێت چ راستەوخۆ چ بە سوێرکردن. لە کوردستاندا دوو جۆرە دار قەزوان هەیە بە پێی جۆری بەرەکەی و گەورە و بچووکی گەڵاکەی و بەرزی و نزمی درەختەکەی لێك جیا دەکرێنەوە. ئەمانەش:

١- دارەبەنی قەزوان: دارەکەی گەورەیە ئەستوورییەکەی دەگاتە ٣٠سم. قەزوانەکەی گەورەیە و توێکڵەکەی رەقە، گەڵاکەی شینی مەیلەو تێرە و پانترە، زۆربەی درەختەکانی دارستانی قەزوان لەم جۆرەدایە.

٢- دارەبەنی وەنەمشکك: دارێکی کورتی باریکە، بەرەکەی بچووك و توێکڵ نەرمە بە ئاسانی دەشکێت. گەڵاکەی شینێکی مەیلەو سەوزە، ژمارەی دارەکانی زۆر کەمترە لە جۆری یەکەم.

بنێشت: لە مانگی تەمووزدا بنێشتکەرەکان، لەبەرەبەیاندا کۆچەڵە لە قوڕ دروست دەکەن. بە بیوری بچووك یان تەشوێ دارەبەنەکە بریندار دەکەن (لەلە دەکەن) و توێکڵەکەی لێ دەکەنەوە. ئەوجە کۆچەڵەکان دەنێن بە برینەکانەوە و بۆ ماوەی ١٠-١٥ ڕۆژ لێی دەگەڕێن. بنێشتەکە لە دارەبەنەکەوە دەتکێتە کۆچەڵەکانەوە، پاش مانگێك واتە لە سەرەتای مانگی ئابەوە بنێشتکەرەکان کۆچەڵەکان کۆ دەکەنەوە، ئەوجا چاڵێك هەڵدەکەنن بە قووڵیی ١.٥ مەتر و پانیی ٢ مەتر. دیوی ناوەوەی چاڵەکە بە قوڕ سواخ دەدەن و بە خۆڵەمێش سپیکاری دەکەن. سەری چاڵەکە بە دەستەکی داریەڕوو یان سپیندار دەگرن. دوای ئەوە لقەداری چەقەڵەی لەسەر دادەنێن و کە لە ناوچەکەدا پێی دەڵێن (شینك). ئەوجا بنێشتە تاڵە کۆکراوەکە ڕۆ دەکەنە سەر شینکەکە. بەمە بەرەبەرە بنێشتەکە دەپاڵێورێت و دەچێتە چاڵەکەوە، ئەوجە سەری چاڵەکە بە قوڕ سواخ دەدەن. پاککردنەوەی بنێشتە تاڵەکە لە مانگی ئەیلوولدا دەبێت، بەرمیلێکی گەورە بە شەو دەخەنە سەر ئاگر و ٢ -٣ تەنەکە ئاوی پاکی تێ دەکەن، هەروەها بەم شێوەیە هەتا ئاوەکە گەرم دەبێت. ئەوجا بنێشتە تاڵەکە لە چاڵەکەوە بە تەنەکە و سەتڵ دەگوێزرێتەوە بۆ ناو بەرمیلەکە، ڕەنگی بنێشتە تاڵەکە لەپێشدا سەوزێکی مەیلەو زەردە، کە دەست دەکات بە کوڵاندن توێژێکی تەنك دەکەوێتە سەر ئاوەکە، لە وێنەی پەلکە زێڕینە دەچێت، کە بە تەواوی دەکوڵێت و توێژەکەی سەری لا دەبەن، بنێشتەکە سپی دەبێتەوە. ئەوجا بە تەنەکە ئاوی ساردی بەسەردا دەکەن. بە تێکڕایی ٩٣ تەنەکە ئاو بۆ ٢ تەنەکە بنێشت. دوای ئەوە بنێشتەکە دەکرێتە توورەکەی خامەوە و لە جێگەیەکی تایبەتی دادەنرێت هەتا دەفرۆشرێت. بنێشتە تاڵ کە لە دارەکەوە دەکرێتەوە تامەکەی تاڵە، بۆ هیچ شتێك بەکار ناهێنرێت، تەنیا بۆ چارەکردنی هەندێك نەخۆشی نەبێت، بەڵام پاش ئەوەی دەکوڵێت، تامەکەی شیرین (واتە بێ تام) دەبێت ئەوساکە بۆ جووین بەکاردێت.

سوودی بنێشت لە کوردەواریدا:

بێگومان دانیشتوانی ناوچە دارستانەکانی دارەبەن، هەردەم هەوڵیان داوە کە سوود لە هەموو بەرهەمەکانی دارەبەن وەربگرن. هەروەها پزیشکە خۆماڵییەکان بنێشتە تاڵیان بۆ چارەکردنی نەخۆشی و تیمارکردنی برین بەکار هێناوە، بۆ نموونە پارچە قوماشێك دەهێنن و هەندێك بنێشتە تاڵی لەسەر پان دەکەنەوە و بەتوندی لە جێی شکاوی ئێسکی دەبەستن، بۆ ماوەی چەند ڕۆژێك، هەتا جێگە شکاوەکە خۆی دەگرێتەوە. ئەو کەسەی ماندوو و بێ تاقەت دەبێت، هەندێك بنێشتە تاڵی بۆ دەکەنە ناو

رۆنی خۆماڵی (رۆنی ئاژەڵ) تێکەڵیان دەکەن و دەیدەنە نەخۆشەکە. پاش ماوەیەکی کەم دێتە سەر خۆی. بنێشتە تاڵ لەگەڵ سابوون لێك دەدرێت و لەسەر جێگەی کولکیی (قرحة) دادەنرێت. پاش ٢٤ سەعات ئەو کولکە دەردەبێت. بنێشتە تاڵ و سابوون و شەکر تێکەڵ دەکرێت، پاش ئەوەی وشك دەکرێتەوە و دەهاردرێت دەکرێتە سەر برین، بەمجۆرە برینەکە تیمار دەبێت. تۆزێك بنێشتە تاڵ پاك دەکرێتەوە و لە جێی برین دادەنرێت. لەو ماوەیەدا بنێشتە تاڵەکە دەمی برینەکە دەکاتەوە و کێم و پیسایییەکەی لەسەر هەڵدەگرێ. هەروەها خەڵکی ئەو ناوچانە گەڵای دارەبەن بۆ هەمان مەبەست بەکار دەهێنن. گەڵای دارەکە لە ئاودا دەکوڵێنن، هەتا وەك هەویری لێ دێت و رەنگی گەڵاکە رەش هەڵدەگەرێت و و دەخرێتە سەر برین. ئەگەر یەکێك سکی نەچوو، لە بەیانی زوودا، پێش نانخواردن هەندێك بنێشتە تاڵ دەخوات و ئیتر ئەو بەیانییە هیچ ناخوات، پاش ٤-٥ سەعات سکی دەچێت. هەرکەسێك تووشی سەرئێشە بوو، هەندێك بنێشتە تاڵ دەخوات، پاش ماوەیەك سەری چاك دەبێتەوە. بنێشتە تاڵ و سابوون و بیبەری سوور پێکەوە هەڵدەشێلرێن و تا وەك هەویری لێ دێت. جێی قڵێشاوی دەستی پێ چەور دەکرێت، پاش چەند جارێك قڵێشەکە تیمار دەبێت.

متوربەی بستە لەسەر دارەبەن (تطعیم = graft):

داری بستە و دارەبەن هەردووکیان لە یەك رەگەزن (جنس) کە ئەویش رەگەزی (pistaica)یە، بەڵام جۆرەکانیان واتە شێوەکانیان جیایە. داری بستە پاش ٨-١٢ ساڵ بەر دەدات بە تایبەتی ئەگەر بە دەنك بچێنرێت، سەرەرای ئەوەی کە بستە بە نرخترە لە قەزوان بۆ مەبەستی بازرگانی. بە زۆری موتوربە کە بەهۆی گۆیکەوە دەبێت. لە سەرەتای مانگی شوباتدا سێیەکی لقەکانی دارەبەنەکە دەبردرێتەوە (دوو بەشەکەی تری لقەکان بۆ ئەوە دەهێڵرێتەوە کە خواردن بۆ درەختەکە پەیدا بکەن) و هەمووساڵێك سێیەکی لقی دارە بەنەکان دەبررێت تا بەرهەمی دارەکە هەمووی دەبێتە بستە. پاش ئەوەی لقە براوەکانی چڵی تازە دەردەکەن و گەورە دەبن، کە لە تەمەنی ٤-٦ مانگیدا گۆیکەی داری بستەی لەسەر متوربە دەکەن، بە تایبەتی لەنێوان مانگی حوزەیران و ئەیلوولدا و پاش دوو ساڵ دارەبەنەکە بستە دەگرێت، تا ئێستا وا دەرکەوتووە کە بەری بستەی سەر دارەبەن گەورەترە لە بەری داری بستەکە خۆی، جگە لەوەی کە بە لایەنی کەمەوە شەش ساڵ پێش ئەو بەر دەگرێت.



قەنە قینە = درەختی کینا = درەختی

سینکۆنا = Quingunina-tree = cinchona

ناوە زانستییەکەی cinchona conda minea

درەختێکە لە ئەمەریکای باشووری دەروێت، بە ناوی ژنی جێگری شا (نائب الملك)ی ولاتی پیرۆوە، لە سەدەی هەڤدەمدا ناونراوە. توێکڵی ئەم درەختەیان بۆ چارەکردنی ئەم شاژنە لە لەرزوتا بەکارهێناوە. درەختێکی گەورەیە لە دارستانەکانی ئەمەریکای

باشووری و گردەکانی ئەفریقیا و ئەندەنووسیادا دەڕوێت. توێکڵی قەدەکەی مادەی کینای تێدایە کە ـ چارەکردنی تای بە تین بەکار دێت، هەندێك جار بەرزیی ئەم درەختە دەگاتە ٢٠–٣٠مەتر، حەز ـ شوێنی بەرز دەکات، لەبەر ئەوە لە وڵاتی پیرۆدا زیاتر لە ئەفریقیا دەڕوێت. کە تەمەنی درەختەکە دەگـ ١٠ ساڵ و قەدەکەی بە تەواوەتی پێ دەگات. توێکڵەکەی لێ دەکرێتەوە و وشك دەکرێتەوە و دەهاردرێـ و لە ئاردەکەی دەرمانی (کینا)ی بەنرخ دەردەهێنرێت کە زانایان (بلوتییە) و (کافتنۆ) دۆزیویانەتەوە هەروەها کینا بۆ ئامادەکردنی هەندێك جۆری شەراب و بەرکوڵ (مقبلات) بەکار دێت.



قەوزە = کەفز

(أشنات = algae)

نموونەیەکی گرینگە بۆ ڕووەکە تالۆفایتە (ثالوسیات) (مشرة = Thallophytes) ئاوییەکان. واتە ئەو ڕووەکانەی ڕەگ و قەد و گەڵایان نییە. بە ڕەنگی شینی مەیلەو سەوز، یان سەوز یان قاوەیی یان سوور هەن. ئەو قەزوانەی کە لە دەریادا دەژین، گرینگیی ئابووریيان هەیە، هەندێکیان دەبنە هۆی جێگیرکردنی نایترۆجینی هەوا، بەمەش دەبنە هۆی بە پیتکردنی زەوی، زۆربەی جۆرە دەرياييیەکانی قەوزە بە شێوەی خۆراك بەکار دەهێنرێن، بە تایبەتی لە چین و جاپان و بەریتانیا و ئەمەریکا ـ هیندستاندا کەمێك جۆرە قەوزە لە لایەن دانیشتوانی کەناری دەریاوە دەخورێن، هەروەها لە وڵاتی بورماش (Burma). لە ڕاستیدا قەوزە بەهایەکی خۆراکیی کەمی هەیە. مادەی گالاکتانـ (Galactans) و گەزۆ (mannas) و پێنتۆسانس (pentosans) و کاربۆهیدرات مادەی سەرەکین ـ قەوزەدا. زۆربەیان هەژارن لە چەوری و پرۆتینەدا، بە شێوەیەکی سەرەکی توخمی پۆتاسیۆم و کەمێـ نایترۆجینیان تێدایە، بۆ لەوەڕی ئاژەڵ دەست نادەن، قەوزە ئەگەر بە بڕێکی زۆر بێت بۆ بەپەینکردنـ (manure) باشە. لە چارەکردنی ئاوسانی لووەکانی لەشدا، وا دەرکەوتووە کە هەندێك قەوزە بە سوودـ بە تایبەتی چونکە توخمی ئایۆدینیان (Iodine) تێدایە، هەندێك جۆری قەوزە بۆ چارەکردنی ئێش ـ ئازاری ڕیخۆڵە و بۆریی هەناسە بەکار دێن. لە سکۆتلەندە (Scotland) و نەرویج (Norway) و فرەنسـ و جاپان بڕێکی زۆر لە قەوزە دەسووتێنن، بۆ ئەوەی توخمی پۆتاسیۆم و ئایۆدینەکەیان لێ بەدەست بکەوێت، بۆ مەبەستی پیشەسازی. قەوزەی فیوکەس (fucus) و سارگاسەم (sargassum) و لامینارـ (Lamminaria) بڕێکی باشیان لە ئایودین تێدایە. بۆ هێنانەدیی خوێیەکانی (salts) پۆتاسیۆم ـ ئایۆدین وەکو لە قەوزەی (کیلپ kelp)دا، قەوزە کە دەپاڵێورێت و پەیت (مرکز concentrated) دەکرێتەوە، ئەوجا بۆ دلۆپاندنی بەشی (التقطير الجزئي = fractional distillation) جیا دەکرێنەوە.

هەندێك لە بەرهەمەکانی قەوزە:

ئەگار ئەگار (Agar Agar = آغار آغار = أغرة)

... لە قەوزەی دەریا دەردەهێنرێت، بە تایبەتی لە قەوزەی ...

الحمراء). پوختـه ئـاوییـه وشککراوەکەی ئەم قەوزانە واتـه (ئەگار ئـەگار) بـه شێوەی تـەبـەق یـان تـۆز هـاڕدراوە) یـان شەربەت دەنێردرێتە بـازاڕ، ئەگەر لە ئـاودا بکوڵێنرێت، دەتوێتەوە، لەمێژە ئەگار ئەگار بەشێوەی خۆراك لە چین و جاپاندا، لە دروستکردنی جەلی (Jelly) و شۆربا (soups) و هـەمەڵشندا بەکار دێت. ئەگار ئەگار بە مادەیەکی لینجی واتە سرێشی یـان زەمقی زۆریـاش دادەنرێت، بە تایبەتی لە دامودەزگا زانستییەکاندا بۆ ئامادەکردنی ناوەندێك بۆ مەبەستی لێکۆڵینەوەی زانستییانە و پەروەردەکردنی باکتریـا، ئەم مادەیە بەهـای خۆراکیی نییە، بەڵام بۆ ڕەوانکردن (إسهال = Laxative) بەکار دێت. هەروەها بۆ داپۆشینی برینی خوێناوی بەکاردێت. پسکیتی تایبەتی لە ئەگار ئەگار دروست دەکرێت بۆ خۆراکی ئەو کەسانەی کە تووشی نەخۆشیی شەکر (diabetes) دەبن. جاپان و وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا و نیوزلەندە (Newzeland) و ئوستراليا (Australia) و باشووری ئەفریقیا و هیندستان و سیلان (ceylon) واتە سریلانکە (srilanka) وڵاتی سەرەکین لە بەرهەمهێنانی ئەگار ئەگاردا. لە ئەگار ئەگاریش مادەی ئەوتۆ دەردەهێنرێت بۆ دروستکردنی دۆندرمە (Ice-kream) و زەمق بەکار دەهێنرێت.

دروستکردنی ئەگار ئەگار:

قەوزەکە پاك بە ئاو دەشۆرێتەوە، ئەوجا لەبەر هەتاودا هەڵدەخرێت ئەوجا بە وشککردنەوە و تەڕکردنی یەك لەدوای یەك، ڕەنگەکەی لادەبرێت (bleaching)، دوای ئەوە قەوزە وشکەوەبووەکە بۆ چەند جارێك لە ئاودا دەکوڵێنرێت، لە کۆتاییی کوڵاندنەکەدا کەمێك سرکەی بەسەردا دەکرێت، سرکەکە پوختەی قەوزەکە زیاتر پاك دەکاتەوە. دوای ئەوە کە دەنیشێت دەکرێتە قاڵبی پانەوە هەتا وای لێ دێت ڕەق دەبێتەوە، ئەوجا بلۆکەکە (block) واتە پارچەکە لەتلەت دەکرێت و سارد دەکرێتەوە بۆ ژێر پلەی بەستن. دیسانە دەخرێتەوە بەر هەتاو بۆ ئەوەی ئەگار ئەگارەکە بە تەواوەتی بێ ڕەنگ و ڕۆشن بێت. دەبێت دوای کوڵاندنەکە خەڵووزی ڕووەکی (فحم النباتي charcoal)ی تێ بکرێت و ئەوجا بپاڵێورێت.

چوار جۆر قەوزە هەیە:

١- قەوزەی شین blue algae

٢- قەوزەی قاوەیی brown algae

٣- قەوزەی سەوز green algae

٤- قەوزەی سوور red algae

قەیتەران Qaitaran

شعر البنات، شعر الغول، شعر الحبار، شعر الجن، كرفس البير، كزبرة البئر، عنيزان

بە ئینگلیزی Adiantum, maidenhair

گیایەکە لە خێزانی (Adianta ceae) لە لقی سەرخەسییەکان واتە ڕووەکە پەڕدارەکان (النباتات المجنحة = lumpteridophyta-phyl) قەیتەران سەرخەسێکی سەر زەوییە، ڕایزۆمەکانی خشۆك یان قیتن، پۆلەکەی (توێکڵ) قاوەیی یان مەیلەو ڕەشی تەسکی هەیە، گەڵاکەی لە گەڵای دارخورما واتە

(سعفة frond) دەچێت ١-٥ پەلکی هەیە، لاسکی گەڵاکەی قاوەیی یان مەیلەو ڕەش و بریسکە.
تیغەکەی (نصل blade) سافە بە دەگمەن مووی پێوەیە، سپۆرەکەی (بوغ spore) چوار ڕووە (ر.
السطوح = tetrahedral) ئەم ڕووەکە نزیکەی ٢٠٠ جۆری (نوع species) هەیە تەنیا یەك جۆر لە.
لە عێراقدا خۆماڵییە. وشەی ئەدیانتەم adiantum لە وشەی ئەدیانتوس adiantosی گریکییە
وەرگیراوە، کە بە مانای (تەڕ نییە un wetted) دێت، چونکە پەیکەری گەڵاکەی دژ بە ئاوە (ضد الم.
water proof) لە پاڵ قەیتەرانە (شعر البنات = Mai-denhair) خۆماڵییەکەی خۆماندا (واتە capil
lus-veneris) بە لاتینی، بە شێوەیەکی گشتی چەند جۆرێك لەمانە لەبەر گەڵا ورد و تامە خۆشەکەی .
زۆر ناوچەی جیهاندا دەڕوێنرێن. بەڵام کەمێکیان بە تایبەتی: (A. tenerum var) و (cuneatum
vars) و (scutum-ramo sum) لە باخچە گشتییەکانی تری عێراقدا دەبینرێن. پسپۆڕانی تاکهو.
(Tackholm) درار (Drar) لە ساڵی ١٩٤٠دا هەندێك جۆری تریان لە قەیتەران دەستنیشان کردووە



بە شێوەیەکی ئاسایی لە خانووە شووشە کشتوکاڵییەکانی (دفـیـنـة = بـیـت زجـاجـي green house) و خانووە ساردەکانی (cool houses) میسردا بینراون، بە تایبەتی قەیتەرانی ئەمەریکایی. چەند جۆرێك لە قەیتەران لەلایەن گیاکۆکەرەوەکان و پزیشکەکانی گیاوە (عشاب = أعشابي = herbalist) بەشێوەی دەرمانی نارامدەر (مسکن = مهدیء = demulcents) و دەرمانی بەڵغەم فڕێدەر (دواء منخم expectorants) و دەرمانی بەهێزکەر (مقوي tonics) بەکار هێنراون. بە پێی قسەی چیمبەرس (chambers) لە ساڵی ١٩٠٤دا ناونانی قەیتەران بە قژی کچ (شعر البنات) لەو مادە ولوڵەییە (هلامي mucilage) هاتووە
کە لەم جۆرە سەرخەسانە دەردەهێنرێت و لە لایەنی کچانەوە بۆ ڕەقکردنی قژ بەکار دەهێنرێت. لەگە
ئەوەشدا شەربەتە پزیشکییەکەی (عصیر طبي medical syrup بە شێوەی دەرمانی چارەکر.
نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەناسەدان pectoral) لە سنگ ئێشەی درێژخایەندا (سووتانەوەی بۆر
هەناسە = نزلة = chronic catarrhus) کە بەناوی کاپیلێر (capillaire)ەوە ناسراوە، بە قەیتەر
جۆری (A. capillus - veneris) دەردەهێنرێت. هەروەها ئەم شەربەتە لە جۆرەکانی تریش ه.
دەردەهێنرێت. شوێن: لە شوێنێکی نسێی زۆر شێداردا لە درزە شێدارەکانی هەردوو هەڵەت و لێژایـ
(وهدة = مسیل ravines) ساختەکاندا لەژێر نووکە شۆڕبووەوەکانی بەردە قسڵدا (حجر الکلس me
stone)، لەو خەڵەندانەدا (جرف cliff) کە بەکاری سولاو (مسقط مائي water falls) دروست بوو
خاکە لێژەکانی ناو دارستانەکاندا لە بەرزایی ١٥٠٠ مەتردا دەڕوێت.

بڵاوبوونەوەی: لە هەموو ناوچە دارستانەکانی عێراقدا، لەوێوە بەرەو دەشتە بێ درەختەکانی (سـ
stepe) خوارەوە وەکو لە ناوچەکانی سنجار (sinjar) زاخۆ (zakho)، ئامێدی (amadia)، ئـ

(Aqra)، خەلەندی رواندز Rowanduz Gorge، چناروك chinaruk، زنجیرە چیای قەندیل Quandil، چەرمۆ (Jarmo)، قەرەچەتان (Qarachatan) زێوێ (Zawiya)، هەورامان، (Hauraman) هەتا چیای حەمرین (Jabal Hamrin)..هتد لە ئەوروپادا لە قوبرس (cyprus)، تورکیا، قەفقاس (caucasus)، ئێران، ئەفغانستان (Afghanistan) سووریــا (syria)، لوبنـان (Lebanon) فەلەستین(palastine)، ئوردن (Jordan)، میسر (Egypt) باکوری ئەفریقیا، دوورگەکانی ئەتلانتیك Atlanticlands، ئەمەریکا، ئاسیا، دەروێت. تەنیا لە ئوسترالیادا نابێت، قەیتەران واتە قژی کچ (شعر البنات = Maiden hair shar Al banat) یان (قژی ڤینۆس Venus hair) یان کەرەوزی بیر (کرفس البیر Celery of the Karfas Al-Bir = well) یان کژنیژی بیر (کزبرة البئر =Kuzbarat Al-Bir-Well= corinder، بێگومان چەند ناوێکــی خۆمــاڵیی تـریش بۆ ئــەم ڕووەکە هەیە، بۆ نموونە لە میسـر و جــەزائیر پێی دەگوترێت (کزبرة البئر) جگــە لــە نــاوی مــووی بـــەراز (شــعر الخنزیر shar Al-khanzir = pigs bristle قــژی پــەری (شعــر الجن shar Al-Jin = fairies hair) درەختــی کــچ (شجـرة البنـات Shageret-Banat - maidens bush). هەروەها چەند ناوێکی تریش لە عێراقدا بۆ ئەم ڕووەکە دانراوە وەکو کەرەوزی عەجەم (کرفس عجمي Krafas Ajmi = persian celery) یـاڵـی بیر (زبرة البیر Zabrat Al-Bir = mane of the well=) لە کوردەواری نـاوی ڕیشە پـیر عـومـەرانـە Risha-Pir-amarana) بە ناوی پیاوێکی ئاینی کوردەوە لە پیرەمەگروون(Kurd- Pira- magrum). قەیتەران لە کوردەواریدا کوزەڵە کێویلەش (جرجیر بري Kuzala Kiwi) پێ دەگوترێت (بەڵام ئەم ناوە زۆر باو نییە). ئەم ڕووەکە ناسکە جوانە خنجیلەیە هەندێك جار لە بەغدا و ناوچەکانی تری جیهاندا دەروێنرێت. پسپۆر ستۆوت (stout) لە ساڵی ١٩٣٥دا گوتوویەتی: ئەم ڕووەکە باوترین سەرخسی چێنراوی شوێنە شێدارە نسێکانە لە باخچەکانی میسردا.

لە ئەوروپا و لە ئەمەریکا گەڵاکانی بە زۆری لە لایەن گوڵفرۆشەکانەوە (باعة الزهور Florist)، چەپکە گوڵ و گوڵبەندی پێ دەرازێننەوە، بە پێی وتەی چێتیندین chittenden، لە ساڵی ١٩٥١دا، ژمارەیەکی هەمەجۆرە لە قەیتەرانی باخچە دەستنیشان کراون (ناسراون)، لە لایەن کەشتیارانەوە چێنراون، مەودای بڵاوبوونەوەی لە کەشێکی فێنکدایە، لە بەریتانیادا بە شێوەیەکی کێویلە، بە زۆری لە کەناری ڕووبار و دەریاکاندا هەیە، زوقمی (صقیع frost) کەم زیانی پێ دەگەیەنێت و زوقمی زۆر لە ناوی دەبات، شەربەتێکی پزیشکیش (عصیر طبي medical syrup) هەیە بە ناوی (سیروپ دی کاپیلیر sirop de capillaire)ەوە، بۆ دروستکردنی ئەم شەربەتە شەکر و گوڵ و پرتەقاڵ (قداح orange flower) دەکرێتە گەڵای خووسێنراوی قەیتەرانەوە، ئەم شەربەتە هەتا ئێستاش بەشێوەیەکی ئاسایی وەکو دەرمانی کۆکە، لە ئەوروپادا بەکار دەهێنرێت، بە تایبەتی لە فەرەنسادا جگە لە ئیتاڵیا و یۆنان و هەندێك شوێنی تر. پسپۆر وات (Watt) لە ساڵی ١٨٨٩-١٨٩٦دا گوتوویەتی: ئەم شەربەتە دەهێنرایە هیندستان هەرچەندە کە دەشێت هەر لەوێش، بە شێوەیەکی خۆماڵیی دروست کرابێت، چونکە لەو کاتەدا قەیتەرانی خۆماڵی دەشێت لە جۆری A. capillus - veneris) بووبێت، بە شێوەی دەرمان لە بازاڕدا دەفرۆشرا بۆ چارەکردنی سووتانەوەی بۆڕی هەوا و هێنانە خوارەوەی تا (ملطف للحمی = febrifuge) بەکار دەهێنرا. باسەکەی بەرکیل (burkill) لە ساڵی ١٩٣٥دا، وای ڕادەگەیەنێت کە قەیتەران، بە شێوەی دەرمانی پزیشکی لە لایەن ڕۆمانی و گرێکییە کۆنەکانەوە بەکار هێنرابێت. جگە لەوەی ئەم ڕووەکە

وەكو خەزنەیەكی دەرمان (chestmedicine) لە ئەورووپادا بە درێژاییی وەخت ناوبانگی دەركردوو شەربەتی قەیتەران مادەی تانین (tannin)ی تێدایە و كەمێك رەوانكەرە (مسهل purgative) بەلام ئەگە بە برێكی زۆرتر بخورێتەوە، دەبێتە مادەیەكی رشێنەرەوە (مقيء emetic). پسپۆران گویست – (Guest و (العزي Alizzi)، پوختەی شەربەتی گەلای قەیتەرانیان لە ساڵی ١٩٥٦دا لە بازاری گوند و دیانا(Diyana)ی نزیكی شاری رواندز دیوە. بە پێی قسەی دوكاندارێك، ئەو شەربەتە لە رواندزەو هێنراوە و لەوێ پێی دەڵێن (خاڵە رەشت) (khalarusht) و بە شێوەی خووساوە (تقيع – infusion) یـ چایی (tea) وەكو دەرمانێك بۆ نازاری ناوسك بەكار هێنراوە، بە تایبەتی وەكو دەرمانێكی رەوابەر سووكەڵە، هەروەها ئەم دوو پسپۆرە، لە هەمان دووكاندا، پوختەی گیایەكی تریان دیوە، كە هە رادەیەك لەم دەچێت، ناوی بەرەزا (Baraza) بووە، لەوە چووە كە هاراوەی گەلای رووەكێكی سەرخەسر تر بووبێت جگە لە قەیتەران، دانیشتووانی ناوچەكە گوتوویانە كە ئەم رووەكە، لە وەرزی بەهاردا، .. ناوچەی كەڤرینەكاندا (المناطق الصخرية Rocky)، دەرنرێت و بۆ كەمكردنەوەی نازار و (complaints) گورچیلە بەكار دێت.



قەیسی = زەردەلوو

(المشمش = Prunus armeniaca = Apricot Armenica- vulgaris

لە سەرەتای سەدەی یەكەمی زایندا لە ئەورووپا بڵاوبووەتەوە، بەناوبانگترین و خۆشترین میوەی هاوینە. بەرەكەی شیرینە و رەنگەكەی سووری مەیلەو پرتەقاڵییە. بەری قەیسی لە ٣٠٪ تۆوە (دەنكە).

پێكهاتنی كیمیاییی كرۆكی قەیسی:

ئاو لە ٨١٪ شەكر ٨.١٪، مادەی كانزایی ٠.٨٪ ترشی ئەندامی ١٪، سلیلۆز ٨٪ بە نیسبەت كانزاكانەوە، پۆتاسیۆم، سۆدیۆم كە پێویستن بۆ ژیانی خانەكانی لەش، كالیسیۆم و فسفۆر بۆ پێكەری ئێسكی، ئاسـ بۆ هیمۆگلۆبینی خوێن. بە نیسبەت ڤیتامینەكانەوە: ڤیتامین B2 بۆ پاراستنی لەش لە شێوەی پشێوی بینین و بەدخۆراكی و قڵێشانەوەی لێو. ڤیتامین (C) بۆ چارەكردنی نەخۆشیی ئەسكەربوت و كەمكردنەوەی پژانی خوێن. ڤیتامین (A) بۆ پاراستنی پێست و نەخۆشیی چاو. جاران پزیشكە كۆنەكـ لە رۆنی دەنكی (تۆوی) قەیسی دەرمانێكیان دەردەهێنا بۆ چارەكردنی كەمخوێنی و سووتانەوەی گوێچكە. هەروەها ناوكە قەیسی بۆ كرم فرێدان، كوڵاندنی بەری قەیسی لە رۆنی زەیتووندا بـ چارەكردنی سكچوون، قەیسی وشك دەكرێتەوە بۆ خواردن هەروەها دەكرێت بە چێشتی شلە.

ئانە قەیسی (قمرالدين Sheeted apricot) قەیسییەكە دەگوشرێت و ناوەكەی دەگیرێت، ئینجـ دەكرێتە سەر تەبەقی تەختە و لەبەر هەتاودا دادەنرێت هەتا خەست دەبێتەوە. لە هاویندا دەخووسێنرێت و شەربەتێكی لێ دروست دەكرێت بۆ شكاندنی برسیەتی و تێنوەتی.

درەختی قەیسی درەختێكی بچووكی گەڵا وەریوە لە شیو و دۆڵەكانی ناوچەی كوردستاندا دەڕوێت لە بەرەكەی (ئانە قەیسی) و قەیسی وشك دروست دەكرێت.

لە سوودە پزیشکییەکانی قەیسی ئەوەیە کە سوودی هەیە بۆ پێکهێنانی هیمۆگلۆبینی خوێن، چونکە کالیسیۆم و فسفۆر و ئاسنی تێدایە. قەیسی کۆمەڵێك ڤیتامینی تێدایە و پارێزگەری بۆرییەکانی خوێن دەکات لە ڕەقبوون و ڕیخۆڵە بە تەڕی دەهێڵێتەوە و لە سووتانەوە و لاوازی دەیپارێزێت. کاریگەرترین مادەی ڕووەکییە بۆ بەهێزکردنی ئێسك و شانەکانی. چەند دڵۆپێکی شلەتێن لە ڕۆنی تۆوی قەیسی (ناوکە قەیسی) خێرا گوێئێشە دادەمرکێنێتەوە. هەروەها تۆومکەی بۆ کرم پێ فرێدان باشە نانە قەیسیش (قمرالدین) دەوڵەمەندە بە ئاسن و ڤیتامین (B,A) خواردەمەنییەکە لەش لە ماندووەتی و شەکەتی دەپارێزێت، چونکە تێنووەتیی مرۆڤ دەشکێنێت.

قەیماغی سەوز = بەهێی هیمدی

(sweet-sop = sugar apple القشدة الخضراء)

ناوە زانستییەکەی (Annona Squamosa)

ڕووەکێکە بنەڕەتەکەی ئەمەریکای نیستوانییە، لە ئەفریقیا و ناوچە ئیستوائییە ڕۆهەڵاتییەکانی تریشدا دەڕوێت. تیرەی بەرەکەی ٧–١٠سم دەبێت. کرۆکەکەی زەردە لە کاستەر (کستر Custard) واتە لە قەیماغ دەچێت.

قۆخ



(خوخ = دراقن = فرسك = Peach = Amyg dalis persica)

بنەڕەتی قۆخ لە ولاتی چینەوەیە، لە کۆنەوە قۆخ شوێنێکی تایبەتی هەبووە لە ڕەچەتەی پزیشکی و بیروباوەڕە ئاینییەکاندا. بۆ نموونە لە هەزاران ساڵ لەمەوبەر ناوی لە کتێبی پزیشکییەکانی چیندا هاتووە، ئینجا لە چینەوە بەرەو ناوچەی دەریای قەزوین و ئێران و سووریا، ئینجا بۆ میسر و ئیتالیا و لەوێوە بۆ ئەوروپا چووە. وای لێ هاتووە نەك تەنیا بەرەکەی، بگرە سوود لە گوڵەکەش وەربگیرێت و بکرێتە زەلاتەوە. قۆخ میوەیەکی خۆشە، بۆنێکی خۆشی هەیە و خۆراکێکی باشیشە، بەڵام زۆر خواردنی دەبێتە پشێویی ڕیخۆڵە.

پێکهاتنی قۆخ: ئاو لە ٨١٪، شەکر لە ٤.٥٪، کاربۆهیدرات لە ٧٪ ترشی ئەندامی ١٠٪، نیشاستە ٠.٥٪، سلیلۆز لە ٦٪، ڕێژەیەکی زۆریش لە ڤیتامین (C,B ,B2) پی (P) تێدایە، لەبەر ئەوە دەمار و ڕیخۆڵە بەهێز دەکات و بۆ قژ و پێست باشە، فرمانی ڕیخۆڵە و گەدە هان دەدات. ئەو سلیلۆزەی کە تیایەتی. بۆ بەهێزکردنی دیواری ڕیخۆڵە باشە، واتە گرفت ناهێڵێت لەبەر ئەوە مادەیەکی خاوکەرەوەیە (ملین) و دەبێتە هۆی میز پێکردن و بۆ چارەسەرکردنی بەردی میزڵدان و گورچیلە باشە، هەرسکردن ئاسان دەکات. دەشێت قۆخ بکرێت بە خۆشاو (خشاف) ئەویش بە کوڵاندنی لەناو شەکردا. هەروەها دەکرێت بە مرەبا، چایی قۆخ دەبێتە هۆی هێمنکردنەوەی دەمارەکان (مهدیء للأعصاب).

***

کاتالیا

(کتلبة = کتالبا = Catalpa = bignonioides)

درەختێکی بچووکە، تەختەکەی زۆر بەهادار نییە، بەڵام بۆ جوانیی گوڵەکانی و بۆ ڕازاندنەوەی باخچەکان بەکار دێت، لە بنەڕەتدا لە ئەمەریکای باکوورییەوە هاتووە، گەڵاکەی دەوەرێت، توێکڵی قەدەکەی قاوەییی کاڵە، گەڵاکەی گەورە و ساکارە ١٥ –٢٠سم درێژە، شێوەیەکی هێلکەییی هەیە ڕووی خوارەوەی دەرزیلەی بچووکی پێوەیە. گوڵەکەی: سپی یان پەمەییە خاڵی قاوەییی پێوەیە، دوو هێڵی زەردی تێدایە بە شێوەی هێشووە. بەرەکەی درێژکۆڵەیە، ١٥–٣٠سم درێژە، بە شێوەی قوتووە بەڵام لە بەری فاسۆلیا دەچێت، بۆ ماوەیەکی زۆر بە درەختەکەوە دەمێنێتەوە، تەختەکەی قاوەیی بە مەیلەو ڕەشە، کەم بەکار دەهێنرێت. لە ناوچەی چیاکانی کوردستاندا لە بەرزاییی ١٥٠٠ مەتر ڕووی دەریاوە دەڕوێت، بە تایبەتی لە ناوچەی هاوینەهەوارەکانی وەکو سەلاحەدین و سەرسەنگدا. گەڵاکەی دەپرووێنرێت، بۆنێکی ناخۆشی لێ دێت. مادەی کاتالپین (Catalpin) لە بەرەکەی دەردەهێنرێت. ڕۆنی بەرەکەی لە ٤.٤٪ ترشی چەوری و لە ٣٨.٥٪ ترشی لینۆلیکی تێدایە.

کاری

curry

تێکەڵاوێکە لە چەند بەهاراتێک. بۆ نموونە لە شمڵی، زەردەچەوە، زیرە، خەرتەڵە، هێل، بیبەر، چەند جۆرێکی هەیە، هەندێکیان تامەکەی مامناوەندی و هەندێکیان توندە، بۆ تام و بۆنخۆشکردنی خواردەمەنی بەکار دێت.

کاسافا = مانیۆک

(کاسافا = منیهوت = Manioc = cassaca)

ناوە زانستییەکەی Manihot

ڕووەکێکی ئیستوائییە لە کۆمەڵەی شیرمار، لە ڕەگەکەی ئاردێکی نیشاستەیی دەردەهێنرێت، پێی دەگوترێت تاپیوکا (Tapioca)، نانی لێ دروست دەکرێت، ڕەگەکەی زۆر گەورەیە، هەندێک جار ٣٠–٤٠ ڕەتڵ دەبێت. ئەمە ژەمە خۆراکێکی سەرەکییە لای هەندێک میللەتانی ناوچە ئیستوائییەکان. هیچ جۆرە خۆراکێکی تێدا نییە نیشاستە نەبێت، لەبەر ئەوە بە خۆراکێکی سەرەکی دانانرێت.

کاسکارا

(کسکارة = cascara)

دەرمانێکی ڕەوانییە لە گەڤە (لحاء) وشککراوەکەی درەختی تاوکی ڕەوانکەر (نبق مسهل = thorn cascara buck) واتە (purging buck thorn) دەردەهێنرێت. ناوە زانیارییەکەی (Rahmnus cathartica) دەرمانێکی باوە، یەکێکە لە دەرمانە یەکەمەکانی ئەمەریکای باکووری، جۆرە قاوەیی و

مەیلەو سوورەکەی لە درەختی (Rhamnus purshiana) دەردەهێنرێت، ئەمەش درەختێکە لە ڕۆژئاوای باکوری وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا و سنووری نزیکی کەنەدادا دەڕوێت، ئەم درەختە بە زۆری دەروێنرێت لە زووەوە لەلایەن هیندییەکانی ڕۆژئاوای دانیشتووە بنەڕەتەکانی (پێشەواکانی) ئیسپانیاوە بەکار دێت، ئەوان پێیان دەگوت کاسکارا ساگرادا (cascara sagrada) واتە توێکڵە پیرۆزە. بۆ مەبەستی بازرگانی، توێکڵی قەدەکەی (گەڵەکەی) لە هاویندا، بە شێوەی تەلاشی درێژ لێ دادەماڵرێت و وشك دەکرێتەوە. پێویستە بۆ ماوەی ساڵێك بهێڵرێتەوە ئەوجا بەکار بهێنرێت. کاسکارا مادەیەکی بەهێزکەر و نەرمکەرەوەیە (ملین Laxative).

کاسنی (cichorium endiva

هندباء زراعیة = endive

گیایەکی ساڵانەیە هەندێك جۆری گەڵاکەی دەکرێت بە چێشت یان زەڵاتە، ڕووەکێکی ناوچەی دەریای ناوەڕاستە بە ڕادەیەکی کەم لە عێراقدا بۆ زەڵاتە دەڕوێنرێت، بە باشی لە خاکێکی بە پیت و بەرەکەتدا دەڕوێت، گەڵا ناسکەکانی بۆنێکی خۆشیان لێ دێت، بەڵام گەڵا کۆنەکانی تامێکی خۆشیان هەیە، بۆ مەبەستی سپیکردنەوەی (تبیض blanching)، گەڵاکانی دیوی دەرەوەی بە شێوەی قووچەك دەبەسترێن و ڕووەکەکە بە تەشتۆلکەیەك دادەپۆشرێت، بۆ ئەوەی ڕووناکیی لێ قەدەغە بکرێت، بەمجۆرە لە ماوەی سێ هەفتەدا گەڵاکانی سپی دەبنەوە، گەڵاکەی ئەم مادانەی تێدایە:



مادە	ڕێژە
ئاو	٪٩٣.٣٨
پرۆتین	٪٢.١٨
چەوری	٪٠.١٣
نایترۆجینی بەرەڵڵا	٪١.٨٧
ڕیشاڵ	٪٠.٦١
ڤیتامین (C)	٠.١٣ میلیگرام
ڤیتامین (B1)	٠.٦ لە گرامێك گەڵادا

لە شیراوگی ڕووەکەکە مادەی تارا رایسترۆل (Tararaesterol) دەردەهێنرێت، ڕەگەکەی وەکو مادەیەکی ئارامدەر (مسکن = مهدیء = demulcent) و بەهێزکەر (مقوي tonoc) لە کاتی تا و گرفتدا (عسر الهضم dyspepsia) بەکار دەهێنرێت بەرەکەی بۆ نەخۆشیی زەردوویی (الصفراء biliousness) بەکار دێت هەروەها دەشکرێت بە شەربەت. ڕەگە ئەستوورەکەی جۆرە قاوەییەکی درۆزنەی لێ دروست دەکرێت.

کاژ

(الصنوبر = Pinaceae = pine)

کاژی زاوێتە Pinus brutiaten

درەختێکی گەورەیە، هەندێك جار بەرزییەکەی دەگاتە ٣٥ مەتر، قەدەکەی ڕاستە، لقی کەمی پێوەیە ڕەنگی گەڵاکەی سەوزێکی تۆخە، ١٢-١٦سم درێژە، نزیکەی سێ ساڵ بەردەوام دەبێت، گۆپکەکەی شێوە هێلکەییە، مادەی زەمقی پێوە نییە، لقە ناسکەکانی سوورن، قۆچەکە نێرەکەی بچووك و زەردە نزیکەی ٥-١٤ ملم درێژە. قۆچەکە مێیەکەی شێوە هێلکەییە، بێ لاسکە، بە لقەکەوە نووساوە، هەر قۆچەکێك نزیکەی ٢.٨-٦.٢ گرام تۆوی تێدایە. قۆچەکەکان لە ساڵی سێیەمدا پێ دەگەن. ڕەنگەکەی لە پێشدا سەوزە، دوایی زەرد، ئینجا قاوەیی دەبێت، تۆوەکەی شێوە هێلکەییە، ڕەنگەکەی لە نێوان ڕەش و خۆڵەمێشیدایە، هەر کیلۆیەك لە تۆوەکەی نزیکەی ١٥-٢٤ هەزار دەنکی تێدایە. کاژ لە شوێنی بەرزدا دەڕوێت، بۆ نموونە لە بەرزایی ١٦٠٠مەتر لەسەر ڕووی دەریاوە، بە زۆری لە ناوچەی زاوێتە لە پارێزگەی دهۆك، بە شێوەی دارستانێکی سروشتی هەیە، ڕووبەرەکەی نزیکەی ٢٥ هەزار کیلۆمەتر چوارگۆشە دەبێت، لە نێوان زاوێتە و ئەتروشدا، لە کوردستاندا بە زۆری بۆ بووژاندنەوەی ناوچەی دارستان دەڕوێنرێت.

درەختێکی هەردەم سەوزی تەمەن درێژە، بەرەکەی بەشێوە قۆچەکە، گەڵاکەی دەرزیلەییە، گوڵەکەی تاکخانەیە (أحادية المسكن)، قەبارەی درەختی سنەوبەر بە پێی جۆرەکانی دەگۆڕێت، هەندێکیان بە شێوەی دەوەنی کورتن و هەندێکیان نزیکەی ١٠٠ مەتر بەرز دەبێتەوە. کاژ گەلێك جۆری هەیە هیمالایا، مەزن (Grant) دەریایی، زەرد، چیایی ڕەش (تاماراك Tamarack)، کاژی زۆنگاو، تەختەقورس، ڕەق، سوور، بخوردی، حەلەبی، کەناری، زیوی، هتد لە بنەڕەتدا لە میسرەوە هاتوون، ڕەگ و قەدەکەی بۆڕیچکەی تێدایە، پڕن لە ڕۆن و ڕێسین (راتنج). ئەگەر ڕەگ و قەدەکەی بریندار بکرێت شلەیەکی چەوری بۆنخۆشی تام تاڵی لێ دێتە دەرەوە، ئەم شلەیە دەدڵۆپێنرێت شلەیەکی لێ پەیدا دەبێت پێی دەگوترێت ڕێسین (قلفونية)، لەگەڵ ڕۆنێکی بەناوبانگ پێی دەگوترێت (تەریەنتین). کاژ بۆ نەخۆشییەکانی سنگ و کۆکە باشە بۆ نموونە خووساوەی گۆپکەکانی بە ڕێژەی ٢٥-٤٠ گرام لە لیترێك ئاودا بۆ ماوەی ٣ سعات، بۆ چارەکردنی سنگ ئێشە و نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەناسەدان، تۆو گۆپکەکەش بۆ چارەکردنی سیل و ڕۆنەکەش بۆ چارەکردنی سووتانەوە و ئاوسان و مێز پێکردن و سەرمابردن. ڕۆنی تەریەنتینیش بۆ پاکژکردنەوە و کرم دەرکردن و وەستانەوەی خوێنبڕانی ددان دوای هەڵکێشان، هەروەها تۆوەکەی دەکرێتە چێشت و حەڵواوە.

کاشمە

(كاشمة زنجدان رومي = كاشم رومي = lovage levisticum officinale)

گیایەکی پزیشکییە لە کۆمەڵەی ئاوێتەکان (فصيلة المركبات) بنەڕەتەکەی لە باشووری ئەورووپاوەیە.



بە شێوەی پارچە گەڵا و لاسك و تۆو هەیە. تامەکەی لە تامی کەرەوز دەچێت، دەکرێت بە چێشت. ئەم ڕووەکە بۆ ڕازاندنەوەش بەکار دێت.

گیایەکی تەمەن درێژە ١-٢سم بەرز دەبێتەوە بە تۆو بە برالە (فسیل) زیاد دەکات. لە کۆمەڵەی بەهاراتە تامەکەی لە تامی پیاز دەچێت، وەکو سەوزەیەك لە ماڵاندا بەکار دێت، بنەڕەتەکەی ئێرانە، دەکرێتە شۆربا و زەڵاتە و گۆشت و ماسی برژاوەوە، بە شێوەی گەڵا یان ڕەگ هەیە. ڕەگەکەی لە زەوی دەردەهێنرێت و پاك دەشورێتەوە و دەکرێت بە پارچە پارچەی تەنك و دەکرێت بە دەزووەوە و هەڵدەواسرێت بۆ وشککردنەوە و هەڵگرتن لە قوتووی داخراودا. هەروەها بە شێوەی تۆزیش لە بازاڕدا هەیە. ئەم گیایە دەبێتە هۆی میز پێکردن وەکو خۆراك دەدرێت بەو کەسانەی کە تووشی نەخۆشیی گورچیلە دەبن.

کاڤاکاڤا = کاڤا = بیبەری کاڤا

(kava = kavakava = فلفل کاوة)

ئەو شەربەتەی کە لێی دروست دەکرێت ئارامدەر و (sedative) و خەوێنەرە (منوم soporific). خەون (أحلام dream) و هەستی خۆشی دەدات بەو کەسە، زۆر خواردنی دەبێتە هۆی نەخۆشیی پێست و کزبوونی بینین. مادەیەکی ڕێسینی تێدایە کە دەبێتە هۆی وریاکردنەوەی لەش بە ڕادەیەکی کەم. (کاڤا) (هەندێك جار وای پێ دەگوترێت. دەوەنێکە نزیکەی ٦-٨ پێ بەرز دەبێتەوە، گەڵاکەی خڕە، ناوە زانیارییەکەی (piper methystcum) بنەڕەتەکەی دەگەڕێتەوە بۆ دوورگەکانی فیجی (Fiji) و دوورگەکانی تری پاسیفیك (pacific) بەڵام ئێستا کە لە هەموو ناوچەکانی دەریاکانی باکوردا دەڕوێنرێت. گرنگترین بەشی ئەم ڕووەکە ڕەگەکەیەتی کە ئەستوور و گرێدار و (knotty) سەوزی مەیلەو خۆڵەمێشییە، ڕەگەکەی دەردەهێنرێت و پاك دەکرێتەوە لەتلەتی بچووك دەکرێت، دەشێت ئەم لەتانە بجوورێن. ئەوجا ئەم لەتانە دەکرێنە تەشتێکەوە و ئاویان بەسەردا دەکرێت، بەمجۆرە وازیان لێ دەهێنرێت هەتا دەترشێت (تخمیر ferment). دوای پاڵاوتن شەربەتی کاڤای لێ بە دەست دەکەوێت، شلەیەکی قاوەیی مەیلەو خۆڵەمێشییە زۆر بووژێنەرەوەیە (refreshing) ئەم شەربەتە پێوەندیی بە ژیانی خەڵکی ئەو ناوچانەوە هەیە لە مەیدانی کۆمەڵایەتی و ڕامیاری و ئایینییەوە، لە ئاهەنگدا وەکو شەربەتێکی یان مەیەکی سرکەر یان خەوێنەر (مخدر أو منوم soporific) و لە ژیانی ڕۆژانەشدا بەکار دێت.



درەختی کاکاو

(کاکاو = لوز الهند)

بە ئینگلیزی cacao tree = chocolate tree

بە زمانی زانستی Theobroma cacao

دەومنێکە دەنکی (تۆوی) بەرەکەی بریتییە لە مادەی کاکاو، چوکلێتیش بریتییە لە هاراوەی ئەو دەنکانە بە تێکەڵاوی لەگەڵ شەکردا، ئیمە بە شێوەی شەربەتێکی گەرم یان سارد دەیخۆینەوە، هەروەها بە شێوەی نوقڵیش هەیە. بنەڕەتی یەکەمی درەختی کاکاو ناوچە گەرمەکانی ئەمەریکای ناوەڕاستە، بەڵام بە ئاسانی لە ئەفریقیاشدا دەڕوێت. بەرەکەی پێی دەڵێن (بادەمی هیندی). سەیر ئەوەیە کە بەرەکەی بە قەدی درەختەکەوە یان بە لقە ئەستوورەکانیەوە، هەر بەرێك نزیکەی ٤٠ دانە تۆوی تێدایە، بەرەکەی دەترشێنرێت (تخمیر) و وشك دەکرێتەوە و کاکاوەکەی لێ دەردەهێنرێت. ئەگەر بەرەکەی بگوشرێت ڕۆنێکی سروشتیی لێ دەردەهێنرێت پێی دەگوترێت کەرەی کاکاو (زبدة الکاکاو)، ئەم کەرەیە مادەیەکی سەرەکییە لە دروستکردنی هەندێك مەڵحەمی فێنککەرەوەی پێست و دروستکردنی قەڵەمی سووراودا.

تۆوەکەی لە بادەم دەچێت مادەی کاریگەری تێدایە، بریتییە لە ئەلکالۆیدی (تیۆبرومین) ڕۆنێکیشی تێدایە پێی دەگوترێت کەرەی کاکاو (زبدة الکاکاو) لەگەڵ هەندێك کافائین و ڕۆنێکی پەرشەوەبوو، بۆ ئامادەکردنی کاکاوی هاڕاو، تۆوەکەی دەترشێنرێت (تخمیر) دوای ئەوە دەبرژێنرێت و دەهاڕرێت. کاکاو مادەیەکی خۆراکی باشە و لە چەندین دەرمانی چارەکردندا بەشدار دەبێت و کارێکی بە سوود دەکاتە سەر ماسولکە و گورچیلە و کۆئەندامی دەماری.



کاکی

(کاکي = بلخ طرابزون = مشمش الیابان = = Date - plum (japanese persimmon

ناوە زانستییەکەی Diospyros kaki

درەختێکە لە دارستانەکانی یاباندا دەڕوێت، بەرەکەی بەر لەوەی پێ بگات تفت و تاڵە. لە بنەڕەتدا درەختێکی وڵاتی چینە و لەوێوە بڵاوبووەتەوە بۆ ناوچەکانی تری جیهان. نزیکەی ٨٠٠ جۆر لەم درەختە لە یاباندا دەڕوێت. لە فەرەنسا و وڵاتەکانی کەناری دەریای سپیی ناوەڕاستدا دەڕوێنرێت، درەختێکی باوە لە کالیفۆرنیا و تەکساس و فلۆریدا ... هتد

درەختێکی گەورەیە نزیکەی ٤٠ پێ بەرز دەبێتەوە، بەرەکەی سووری مەیلەو پرتەقاڵییە، تیرەکەی نزیکەی ٣ ئینج دەبێت، بە تەڕی و وشککراوەیی دەخورێت، بەرە پێگەیوەکەی تامەکەی خۆشە، بەرە پێ نەگییوەکەی کە دێتە بازاڕەوە زۆر ترشە، بەڵام کە پێ دەگات بە زەحمەت دەگوێزرێتەوە بۆ وڵاتانی تر.

کاڵەک

بطيخ أصفر= قاوون = شمام = Melon)

ناوە زانستییەکەی (Cucumis melo)

پێکهاتنی کاڵەک:

۹۲.۱٪ ئاو، ۰.۷٪ پرۆتین، ۰.۲٪ چەوری، ٦٪ شەکر، ۰.٥٪ ریشاڵ، هەروەها ڤیتامین (C) و (B2) تێدایە، لەگەڵ هەندێك کانزا وەکو گۆگرد، فسفۆر، کلۆر، سۆدیۆم، پۆتاسیۆم، مەنگەنیز، کلس، ئاسن و مس. کاڵەك تینوێتی دەشکێنێت و بۆ چارەکردنی قەبزی، بە تایبەتی بە ناشتایی، جگە لەوەی کاڵەك بۆ دەرمانی ئارایش و چارەکردنی دوومەڵی پێست بەکار دێت. ئەگەر قاشە کاڵەك بخرێتە سەر پێستی چرچ و لۆچ. نەرمی و نیانییەکی دەداتێ، پزیشکی زانا (ئیبن سینا) گوتوویەتی کاڵەك بۆ چارەکردنی بەڵەکی (بهاق) و ماڵەی دەموچاو (کلف) بەکاردێت. زانستی ئەم سەردەمەش وای دەگەیەنێت کە کاڵەك بۆ چارەکردنی سووتانەوە و دوومەڵی پێست باشە. لای خۆمان ناوکە کاڵەك دەبرژێنرێت وەکو چەرەس دەخورێت. کاڵەك گەلێك شێوە و رەنگ و قەبارەی هەیە: کاڵەکی قەرەوی و زەرد و سەوز و شین و پەمەیی.

کاهوو

(الخس = Lettuce)

ناوە زانستییەکەی (Lactuca - sativa)

میسرییە کۆنەکان وێنەی خوداوەندی زاووزێیان (ألە التكاثر أو الخصب) کردووە و چڵە کاهووی بەدەستەوە بووە، ئەمەش وەکو بەڵگەیەك وایە لە نێوان ئەو دوو شتەدا، واتە زاووزێ و کاهوو. کاهوو رووەکێکە لە خێزانی ناوێتەکانە (العائلة المركبة). بە نیشانەیەك بۆ پیت و گەشەکردن دادەنرێت، کاهوو چەند تەحرێکی هەیە. بیانی، مەیلەو سوور، چەور، سەوز کاهوو لە وەرزی زستان و بەهاردا گەشە دەکات. گەڵاکەی مادەیەکی سەرەکییە لە دروستکردنی زەڵاتەدا. رۆمانییەکان گەڵاکەیان وشك دەکردەوە وەکو جگەر دەیانکێشا. لەوە دەچێت کە زانیبیان رەوشتی هێمنکەرەوەی دەماریی هەیە. گەڵای کاهوو ڤیتامین (A)ی زۆر تێدایە. هەروەها ڤیتامین (B1) و (C) جگە لە ۰.۲٪ چەوری، ۲.۲٪ پرۆتین، ۰.۹٪ مادەی کاربۆهیدراتی، ئەوەی تریش ئاوە. گەڵاکانی دەرەوەی بەسوودترن وەك لەوانەی ناوەوە. گەڵا سەوزەکانی، کە مادەی کلۆرۆفیلیان تێدایە، هەر بە سوودن، چونکە بۆنی لەش دەمژن، بۆیە خواردنی کاهوو بۆ ئەو کەسانە باشە کە سیر و پیاز دەخۆن، چونکە بۆنەکانیان ناهێڵێت. گەڵای کاهوو بۆ قەبزیی کەڤنار (مزمن) باشە، چونکە ریشاڵە سلیلۆزییەکانی یارمەتیی جووڵەی ریخۆڵە دەدەن. جگە لەوەی بۆ میز پێکردن باشە، بەتایبەتی بۆ ئەو کەسانەی کە تووشی دەردەشا (داء النقرس) دەبن یان بۆ ئەو کەسانەی کە حەز بە نوستن و هێمنی بکەن، چونکە مادەی (تراليدس)ی تێدایە، ئەم مادەیە رەوشتی خەواندن و هێمنکەرەوەی دەماریی تیادایە. هەروەها بوونی ڤیتامین (A)ی تیایدا. کاری لووی تایرۆید (الغدة الدرقية) رێك دەخات. ئەمەش لە هەستیاریی دەماری کەم دەکاتەوە. بەڵام لێرەدا تێبینییەکی زۆر

گرینگ هەیە، ئەوەیە کە کاهوو بە ئاوی پیس ئاو دەدرێت دەشێت میکرۆبی زەحیری و گرانەتا بگوێزێتەوە. لەبەر ئەوە دەبێت کاهوو پێش خواردنی بە باشی بۆ ماوەی نیو سەعات لە گیراوەی پەرمەنگەناتدا بهێڵرێتەوە، بۆ ئەوەی هەموو میکرۆبەکانی بکوژێت، ئینجا جوان بشورێتەوە. بە نیسبەت مادەی کانزاییشەوە، کاهوو بڕێکی باشی لە نایترۆجین و فسفۆر و پۆتاسیۆم و مەگنیسیۆم و کالیسیۆم و سۆدیۆمی تێدایە. هەروەها بڕێکی زۆر کەم لە گۆگرد و کلۆرین و بۆرۆن و مس و مەنگەنیز و ئاسن و ئەلەمنیۆم و ئایۆدین و فلۆرین (فلور)ی تێدایە.

کافوور

(کافوور camphor)

کافوور گرینگترین ڕۆنی سەرەکییە (الزیوت الأساسیة – essenial oils) کە لە پیشەسازیی بازرگانیدا بەکار دێت، پێی دەگوترێت زەمقی کافوور، بریتییە لە مادەیەکی قایمی لینجی سپیی نیمچە ڕوون (translucent) بە شێوەی تۆپەڵ یان دەنکۆڵە، بۆنێکی تیژ و تامێکی توندی (لاذع = pungent) هەیە. لە پلەی گەرمی ئاساییدا ڕەقە، بە هێواشی دەبێت بە هەڵم. کافوور لە دڵۆپاندنی گەڵا و تەختەی داری کافوور (cinnamomum = camphora) لە خێزانی موورۆییەکانە (الآسیات) بە دەست دەهێنرێت. درەختێکی سەوزی بریسکەدارە، درەختێکی زۆر بەرزی سەرنجڕاکێشە، گەڵای هەردەم سەوزی تێری بریسکەداری پێوەیە، بنەڕەتەکەی لە وڵاتی چین و یابان و فەموزاوەیە، لەم شوێنانەوە بەرەو وڵاتی تریش چووە بۆ مەبەستی ڕازاندنەوەی باخچەکان بەکار دێت. لق و تەختەی درەختەکە دەکرێت و دەهاڕێن و دەکرێن بە تۆزێکی ورد، ئەوجا ئەم هاڕاوەیە بە هەڵمی ئاو بۆ ماوەی ۳ سەعات دەدڵۆپێنرێت. کافوورە خاوەکە (خام crude) لەسەر دیواری ئامرازی یان کارگەی دڵۆپاندنەکە (still) بە شێوەی بلوور دەنیشێت، ئەوجا کۆ دەکرێتەوە، بەڵام بەر لە بەکارهێنانی دەبێت پاك بکرێتەوە. ئێستاکە ۸۰٪ی بەرهەمی کافوور دەستکردە، لە مادەی پاینین (pinene)، کە لە تەربەنتین دروست دەکرێت، دەردەهێنرێت. کافوور وەکو مادەیەکی گیرکەر (قابض) و لە چارەکردنی نەخۆشیی بەرهەنگ (الربو)دا بە شێوەی جگەرە بەکار دێت و باشترین مادەی پاکژکەرەوەیە. لە چارەکردنی سووتانەوەی شانە لینجەکانی (الأنسجة المخاطیة) لەش و میزڵداندا بەکاردێت، هەروەها بۆ چارەکردنی نەخۆشییەکانی لووت و قورگ و لەرزوتا و هەندێك جۆری تر لە تا بەکار دێت.

کەبابە

(حب العروس= cubeb pepper = cubeb)

ناوە زانستییەکەی (piper cubeba)

ڕووەکێکی خۆهەڵواسە لە کۆمەڵەی بیبەر. لە هیندستان و جاوا و ناوەڕاستی ئەفەریقیادا زۆر دەڕوێت. بەرەکەیەتی کە لە مەیدانی پزیشکیدا بەکار دێت، بەرەکەی خڕە لە نۆك دەچێت، لە بەری بیبەری ڕەش گەورەترە، تامەکەی توند و کەمێك تاڵە. بۆنەکەی لە بۆنی بیبەر تیژترە، ناوکێکی بچووکی ڕەقی تێدایە لە ئەنجامی شیکردنەوەوە دەرکەوتووە کە بەری کەبابە ڕۆنێکی پەرشەوەبووی مادەی ڕێسینی و بەلسەم



ـ مادەی زەمقی رەنگەورەنگی تێدایە. بەری کەبابە بە
ـ ـمیەکی ورپاکەرەوە (منبە) رەچاو دەکرێت. بەکارهێنانی
٦ -١٢) دەنکی، دەبێتە هۆی پترکردنی ئیشتیهای
خواردن و هەرسکردنی خواردەمەنی، لەبەر ئەوە گەدە بەهێز
ـکات و با دەردەکات و دەردانی لیك زیاد دەکات، هەروەها
ـۆ چارەکردنی نەخۆشیی سووزەنەك (سیلان) باشە و
ـبێتە هۆی میز پێکردن و پاککردنەوەی گورچیلە. جگە
ـەوەی کە بۆ برینی پووك باشە و سەرئێشە ناهێڵێت و بۆ
جگەر و سپڵیش باشە و بۆنی ناودەم خۆش دەکات، کەبابە
بۆ چارەکردنی نەخۆشییەکانی سەرما وەکو شەڵتە (کمادة)
بۆ گورچیلە بەکار دێت.

کەبات

(ترنج = کباد = أترج = Citron)

ناوە زانستییەکەی Citrus medica



دەوەنێکە یان درەختێکی بچووکە، نزیکەی ٣ مەتر بەرز دەبێتەوە، لقی درێژی نارێکی هەیە، درکی کورتی پێوەیە، درەختێکی قایم و رەقە. گەڵاکەی سەوزی کاڵە و گەورە و شێوە هێلکەییە، نزیکەی ١٠-١٨سم درێژ و ٣.٥-٥سم پانە. گوڵەکەی گەورەیە و گویکەی سوورە. پەرەی گوڵەکەی سپییە. توێکڵی بەرەکەی گرنج و زبرە، کە پێ دەگات رەنگەکەی زەردە، توێکڵی بەرەکەی نەستوور و بۆنخۆشە، کرۆکی بەرەکەی کەمێك ترشی مەیلەو شیرینە یان بێ تامە (تفتە یان تاڵە). هەندێك راپۆرت دەڵێن کە کەبات بە شێوەیەکی کێویلە لەناو دارستانەکانی رۆژهەڵاتی هیندستاندا هەیە، وەکو لە ناوچەی چیتاگۆنگ و گردەکانی سیتاکۆند و خاسی و گارۆ، بەڵام ئێستا لە ناوچە ئیستیوائییەکان و مەدارییەکانی سەرانسەری جیهاندا دەروێنرێت، بە شێوەیەکی سەرەکی لە ناوچەی دەریای سپیی ناوەڕاست و بە تایبەتی لە وڵاتی کۆرسیکا (Corsica)، کە برێکی زۆر لە توێکڵی بەری کەبات دەنێرێتە دەرەوە بە شێوەی کەرەسەیەکی خاو بۆ دروستکردنی مرەبا. لە عێراقدا چەند تەحرێك لە کەبات دەروێنرێت، بە زۆری بەرەکەیان بۆ دروستکردنی ترشیات (Picklings) بەکار دێت. ناوی بەری کەبات فێنککەرەوە (ملطف لحرارة الجسم) و قەبزکەرە (قابض Astringent). توێکڵە هەڵگیراوەکەی بۆ چارەکردنی دیزانتری باشە. توێکڵەکەی کە لە شەکردا هەڵدەگیرێت، بەرهەمێکی بازرگانیی باشە، توێکڵ و کرۆکەکەی دەکرێن بە مارمیلا (مرەبایەك پارچەی میوەکە یان توێکڵەکەی تێدا بێت). تەختەی قەدەکەی لە هەندێك وڵاتدا بۆ دروستکردنی ئامرازی کشتوکاڵی بەکار دێت. تەختەکەی سپی و کەمێك گرنج گرنجە.

کەبات لە کۆمەڵەی پێچنە (الفصیلة السذبیة) کە مزرەمەنییەکانی تریش دەگرێتەوە، بنەڕەتەکەی لە هیندستانەوەیە، لەوێوە چووە بۆ رۆژئاوای ئاسیا و ئێستا لە ناوچەی دەریای سپیی ناوەڕاستدا زۆر دەڕوێنرێت، درەختێکی بچووکی دڕکاویی هەردەم سەوزی گەڵا گەورەیە، گوڵەکەی وردە، بە شێوەی هێشووی سپییە لە ناوەوە پەمەییە لە دیوی دەرەوە، بەرەکەی گەورەیە، نزیکەی ١٠–٢٥سم دەبێت و زەردە، ڕووەکەکەی گرنج گرنج و بۆنخۆشە. ڕەنگی توێکڵەکەی زەردی لیمۆییە، توێکڵەکەی ناوەوەی سپی و ئەستوور و نەرمە، کرۆکەکەی بچووك و ترشە شەربەتی لێ دروست دەکرێت و توێکڵەکەی بە شەکر خۆش دەکرێت و لە دروستکردنی حەڵوا و مرەبا بەکار دێت. بە قەڵەم زیاد دەکات.

کەتان

(الکتان = Flax)

ناوە زانستییەکەی Linaum usitatissi mum

ڕووەکێکی ساڵانەیە، هەندێك جار لە باخچەکانیشدا بۆ ڕازاندنەوە دەڕوێنرێت. گەڵاکەی درێژ و باریکە گوڵەکەی جوانە ڕەنگەکەی شینێکی کاڵە. ئەم ڕووەکە گرینگییەکی ئابووریی هەیە، چونکە ڕیشاڵی قەدەکەی سلیلۆزێکی پاکە، درێژی ڕیشاڵێکی (٢.٥–٥) سم. لە هەموو ناوچەکانی ئەوروپا و باکوری ئەفریقیا و هیندستان و یابان و ئەمەریکادا دەڕوێنرێت، بۆ دەرهێنانی ڕیشاڵەکانی، قەدی ڕووەکەکە لە گەرماوێکی شلەتێندا، بۆ چەند ڕۆژێك دەخووسێنرێن، بۆ ئەوەی ڕیشاڵەکانی لە یەکتری جیا ببنەوە ئینجا ڕیشاڵەکان دەکرێنرێن بۆ ئەوەی بەشە ڕەقەکانی لێ بکرێتەوە ئینجا لە شانە دەدرێن بۆ ئەوەی نەرم و ساف ببن و دەنێردرێن بۆ کارگەی ڕستن، بەمە دەبن بە ڕیس (غزل Yarn) و قوماشیان لێ دروست دەکرێت، بابلییەکان و میسرییە کۆنەکان پەتیان لە کەتان دروست کردووە، بۆ بەرزکردنەوەی ئەو بەردە گەورانەی کە بینایان لێ دروست کردووە، هەروەها ئەو شریتانەی کە لە مۆمیای فیرعەونەکانەوە پێچراون لە کەتان دروست کراون. ئەمەش بەڵگەیەکە بۆ ئەوەی دەشێت کەتان یەکەم ڕووەك بووبێت کە لە دروستکردنی قوماشدا بەکار هاتبێت. کەتان ٣ هەزار ساڵ لەمەوپێشەوە بەکار هێنراوە. لە بنەڕەتدا لە ئاسیای بچووکەوە پەیدا بووە. ناوی کەتان لە کتێبی ئاینیی سەردەمی کۆندا (العهد القدیم old leslament) هاتووە.

کەتان: ڕووەکێکە لە خێزانی کەتانییەکانە، تۆوی کەتان ٣٠–٤٠٪ ڕۆنی جێگیر و ٢٥٪ پرۆتین. ٤.٥–٩٪ مادەی لینج و ڕێژەیەکی کەم لە گلۆکۆسایدی سینافۆریك و لینامارین، کە کاریگەرە لە چارەکردنی نەخۆشیدا، تێدایە.

کەڕاوییە

(کراویة = کراویاء = Carawy)

ناوە زانستییەکەی carum-carvi

ڕووەکێکی دوو ساڵەیە نزیکەی ٧٥ سم بەرز دەبێتەوە لە ئەوروپا و ئاسیادا دەڕوێت. باوەڕ وایە کە عەرەبەکان یەکەم کەس بوون ڕواندوویانە، لە ئەڵمانیا و پۆڵەندە و ئەسکەندەناڤیادا لە دروستکردنی جۆرە مەیەکدا بەکاری دەهێنن، پێی دەگوترێت کومێل (Kummel)، چەند سوودێکی پزیشکیی هەیە.



گیایەکە لە کۆمەڵەی چەتردارەکانە (الفصیلة الخیمیة) بە شێوەیەکی دەشتەکی لە مێرگە وشکەکاندا و قەراغ ڕێگەکاندا دەڕوێت، هەروەها لەبەر تۆوەکەی لە کێڵگەدا دەڕوێنرێت، نزیکەی ٣٠ - ١٠٠سم بەرز دەبێتەوە، بۆنێکی تایبەتیی لێ دێت، گەڵاکەی باڵدارە، واتە وەکو پەڕ وایە. لە نێوان مانگی ئایار و حوزەیراندا گوڵ دەگرێت، گوڵەکەی سپییە، بە دەگمەنیش سوورە. لە مانگی تەمووزدا تۆوێکی وردی قاوەیی دەکات، بە ئاسانی لە تۆوی رووەکی تر بە بۆنەکەیدا جیا دەکرێتەوە. بەشە پزیشکییەکەی بریتییە لە تۆوە پێگەیشتووەکەی، کە بۆ مەبەستی پزیشکیەتی و بەهارات بەکار دێت. مادەی کاریگەر تێیدا بریتییە لە ڕۆنێکی پەرشەوەبوو (سەرەکی) بە ڕێژەی ٣-٤٪ لەگەڵ مادەی - کارڤون (D. carvun) و دی لیمونین (D- limonen) کە یارمەتیی هەرس دەدەن و دەبنە هۆی دەرکردنی با لەناوسك و شکاندنی ژان، لە مەیدانی پیشەسازیی خۆراکدا تام و بۆنێکی خۆش دەدات بە نان و بە پەنیر و چێشتی چەوەندەر و کەلەرم و پەتاتە و شلەی تر، ڕۆنی کەراوییە لە بەرەکەی دەگیرێت.

بەکارهێنانی:

أ- لە دیوی دەرەوە: تۆوە گەرمکراوەکەی بۆ چارەکردنی ژانی ڕیخۆڵە، بە تایبەتی لە منداڵاندا بەوەی کە توورەکەیەکی بچووك لە قوماشی کەتان پڕ دەکرێت لە تۆوەکە و گەرم دەکرێت و دەخرێتە سەر سك و بە سارغییەك قایم دەکرێت، هەروەها پێستی سك بە ڕۆنی تۆوەکەی دەشێلرێت و چەور دەکرێت بۆ شکاندنی ژان و با دەرکردن و بۆ شکاندنی ئازاری خوارەوەی سك (منداڵدان) هێلکەدان...هتد، هەروەها شێلان و چەورکردن بە ڕۆنەکە بۆ کەمکردنەوەی ئێش و ئازاری ڕۆماتیزمەی ماسوولکە و جومگە. ڕۆنەکەش بەمجۆرە ئامادە دەکرێت: بڕێك لە تۆوەکە دەهێنرێت لەگەڵ دوو ئەوەندە لە ڕۆنی زەیتوون و ئەوەندەی لە شەرابی سپی تێکەڵ دەکرێت، تێکەڵاوەکە دەکوڵێنرێت هەتا بڕێك لە شەرابەکە دەبێت بە هەڵم، ئەوجا بۆ چەورکردنی بەکاردەهێنرێت.

ب- لە دیوی ناوەوە: تۆوەکە بە شێوەی شۆربا یان چای دەخورێتەوە بۆ چارەکردنی باکردن و لە ئەنجامدا چارەکردنی پشێویی دڵ، هەروەها دەدرێت بە زەیستان لە ڕۆژی یەکەمدا بۆ پترکردنی دەردانی شیر، چاییەکەش بەمجۆرە ئامادە دەکرێت: کەوچکێکی بچووك لە تۆوەکە دەکرێتە فنجانێك ئاوی کوڵاوەوە ڕۆژی ١ -٢ فنجانی بە گەرمی لێ دەخورێتەوە، بۆ منداڵانیش لەجیاتی ئاو تۆوەکە بە هەمان ڕێگە دەکرێتە شیرەوە.

کەرەوز

(کرفس = تراجيل Celery)

ناوە زانستییەکەی Apium graveolens

کەرەوز لە سەرانسەری عێراقدا بەکار دێت بۆ دروستکردنی زەلاتە و ترشیات و ئەو خواردەمەنییانەی کە گۆشتیان تێدا بەکار دەهێنرێت وەکو شفتە و کفتە. تۆوە سوورەوەکراوەکەی وەکو بەهارات بەکار دێت، لە ئەنجامی شیکردنەوەی گەلاکانی کەرەوزدا ئەم مادانە بەدەرکەوتوون:

ئاو ٨١.٣٪، کاربۆهیدرات ٨.٦٪، چەوری ٠.٦٪، پرۆتین ٦٪، کالیسیۆم ٠.٢٣٪، فۆسفۆر ٠.١٤٪ لەگەڵ کەمێك لە ڤیتامین (A,C).

کەرکاس

(السيلتيس الشرقي = الطاووق = ميس = جرمشق)

Celtis tourne fortiila = Celtisorientalis mill

درەختێکی مامناوەندییە، گەڵاکەی سادەیە، دەومرێت، شێوەی هێلکەیی یان رمیی هەیە، کۆتاییەکی شریتی هەیە، دیوی سەرەوەی بریسکەدارە و دیوی ژێرەوەی مووی وردی پێوەیە، قەراغەکەی ددانەدارە گوڵەکەی سەوزی مەیلەو زەردە، لە مانگی ئادار و نیساندا گوڵ دەکات، بەرەکەی لە گێلاس دەچێت، خڕە توێکڵی دەرەوەی شیرینە، توێکڵی ناوەوەی رەقە، لە مانگی ئاب و ئەیلوولدا پێ دەگات. رەنگی گەفەکەی خۆڵەمێشیی تێر یان رەشە، لە پێشدا سافە، لە دواییدا درز دەبات. ئەم درەختە بە شێوەیەکی سروشتی لە ناوچەی کوردستاندا رواوە، بەتایبەتی لە شیو و دۆڵەکانی ناوچەی نێوان هەریر و باتاس، لە رێگەی رواندز، هەروەها بە شێوەیەکی بڵاو لە چیاکانی ناوچەی ئامێدی لە بەرزایی ١٣٥٠ مەتردا هەیە.

کەڕووی نێرگوت = کەڕووی جقە

(فطر الدابرة = فطر الأرغوت = Ergot fungus)

ناوە زانستییەکەی Claviceps purpurea)

کەڕوویەکی ژەهرینییە لەسەر رووەکی گژ یان هەر رووەکێکی تر بێت، لە کۆمەڵەی دەغڵودان. بە شێوەیەکی مشەخۆر دەژی و دەبێتە هۆی نەخۆشیی نێرگۆت (المرض الدابرة = Ergot clavus)، گوڵی رووەکەکە دەکات بە تۆپەڵێکی رەش لە جقەی کەڵەشێر دەچێت. لە هەموو ناوچەکانی جیهاندا بڵاوبووەتەوە بە تایبەتی لەسەر گزۆگیا. ئەم رووەکە رەنگ ئەرخەوانییە لە رووەکە پێگەیشتووەکە دەکرێتەوە بە شێوەی چینی تەن بۆ وشککردنەوە هەڵدەخرێت لە دواییدا لە ژووری تایبەتیدا، دوور لە مەترسیی مێروو، هەڵدەگیرێت، لەبەرئەوەی ئێستا زۆر بەکار دەهێنرێت، بە رێگەیەکی دەستکرد لەسەر کزن دەروێنرێت. ئەم کەڕووە چەند مادەیەکی نیمچە قڵەیی (شبە قلوي)ی ژەهرینی تێدایە، کە بنەرەتەکەیان ترشی (السيرجيك)، کە دەرمانی چارەکردنی گرینگی تری لێ دەردەهێنرێت. ئەم نیمچە

قلیەییانە کار دەکەنە سەر ماسوولکە سافەکانی لەش و هەندێك لەو دەرمانانەی کە لێیان دروست دەکرێت کارێکی ئاشکرایان هەیە بەسەر کۆئەندامی دەماریدا. بەڵام دەبێت تەنیا لە ژێر سەرپەرشتیی پزیشکیدا بەکار بهێنرێت. ئەم دەرمانانەی لە کاتی منداڵبووندا، بۆ وەستاندنی خوێنپژانی منداڵدان و نەهێشتنی ئێش و ئازار و لابردنی سووتانەوە بەکار دەهێنرێت. ئێستاش بۆ چارەکردنی باری دەروونی (نفسي) بەکار دەهێنرێت. ئەمڕۆ کەڕووی ئێرگۆت لەسەر ڕووەکی گزن، لە زۆر لەو وڵاتانەی ئەوروپادا، بە تایبەتی لە چیکۆسلۆڤاکیادا دەروێت. بەڵام بۆ یەکەم جار ئەم کەڕووە لە وڵاتی سویسرەدا لە ساڵی ١٩٤٠دا ڕوێنراوە. شێوەی کەڕووەکە لە قۆچی (قرن) ئاژەڵ دەچێت ٢-٤سم درێژ ٣-٤ملم ئەستوور و چەماوەیە، بڕگەکەی (مقطع) بە باری درێژیدا، جەمسەرەکەی بنەوشەییە و ناوەڕاستەکەی سوور یان سپییە، بۆنێکی تایبەتی هەیە. مادەی ژەهرینی تێدا برێتییە لە : ئێرگۆتامین (Ergotamin)، ئەسیتیل کولین Acetylcholin، هیستامین Histamin، تیرامین Tyramin، ئێرگۆتۆکسین Ergotoxin. ئەگەر کەسێك بیخوات، لە پێشدا پەنجەکانی دەست و پێی مێروولە دەکەن (تميل)، ئینجا لەشی کرژ دەبێت و گانگرینای تێدا پەیدا دەبێت کە دەشێت هەموو دەست و پێی بگرێتەوە ئەگەر لێشی پیس بکات ئەوا دەبێتە هۆی کوێربوونی و گێلیی (بلاهة) مێشك و هەندێك جاریش مردن.



کەستانە = شابەڕوو

(کستناء = قسطل = أبو فروة = Chest nut)

ناوە زانستییەکەی Castanea vulgaris

وشەی کەستانە لە زمانی لاتینییەوە وەرگیراوە، ئەم درەختە لە کۆمەڵەی بەڕووە، بەرەکەی نیشاستەی زۆر تێدایە، دەبرژێنرێت و دەخورێت. جاران تەختەکەی کەستانە گرینگترین تەختە بوو لە رۆژهەڵاتی وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکادا، تەختەی قاوەیی و ساف و قایمە و بە ئاسانی کاری پێ دەکرێت، لە کەلوپەلی ناش و ناوماڵ و قوتووی خشڵ و داری تەرم و ئامرازی مۆسیقا و سندووقی تەختەی موعاکس (خشب رقائقي ply wood) و کوڵەکە و پەرژین و تەختەی ژێر هێڵی ئاسنی شەمەندەفەر و بەرمیل (Cooprage) و لەوح و هەویری کاغەز دروستکردن و دەباخکردنی پێستەی قورسدا بەکار دێت. کەستانە لە رۆژهەڵاتی وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا و یابان و ئەوروپادا دەروێت، جۆرە ئەمەریکییەکەی واتە (Castana dentata) جاران زۆر باو بوو، لە دارستانە گەڵاوەریوەکاندا، تەختەیەکی باش و بەرێکی (گوێزێکی) باش دەدات. لە ماوەی ٢٠٠ ساڵەوە بۆ خۆراك بەکار هێنراوە، چ بە کاڵی چ بە برژاوی، جۆری ئەمەریکایی (C. sativa) کە بەرەکەی گەورەترە، بە فراوانی لە چەندان سەدەدا لە رۆژهەڵاتی ئەوروپادا ڕوێنراوە و نزیکەی سەدان جۆری لێ هێنراوەتە بەرهەم. گوێزەکەی واتە (Maroom = marron = nut) وەکو گەنم و گەنمەشامی، بە خۆراکێکی سەرەکی

دادمنرێت. لە هەموو شوێنێکدا دەروێت، بە زۆری لە قەدپاڵی گردەکاندا، گوێزەکەی بە کاڵی و بەرژ...
و بە کوڵاوی دەخورێت. هەروەها ناوکەکەی دەکرێتە ناواخن (حشوة)ی مریشك و عەلەشیشەر...
برژاندن و کوڵاندنیان. لە یابان کەستانە وەکو پەتاتە دەکوڵێنن بۆ خواردن.

بەرەکەی دوو دوو یان سێ سێ لە بەرگێکی درکاویدان، جاران ئەم دوو بەرە لە گوڵاو هەڵدەکێشـ... دەخورا، یان بە برژاوی دەخورا. کەستانە ٤٠٪ نیشاستە و ٣ -٤٪ پرۆتین و نیمچە چەوری ٢٠-٠... ناوی تێدایە. هەروەها بڕێکی باش لە خوێی کانزایی وەکو سۆدیۆم و کالیسیۆم و کلۆر و مەنگەنـ... گۆگرد و پۆتاسیۆمی تێدایە، هەروەها ڤیتامین (B1) و (C)ی تێدایە. کەستانە قورسە بۆ هەرس، چو... بڕێکی زۆری لە نیشاستە تێدایە. خواردنی کەستانە بۆ منداڵ و مرۆڤی لاواز و ئەو کەسانە باشـ... تووشی سووتانەوەی گورچیلە دەبن. بۆ مرۆڤی قەڵەو باش نییە. لە کەستانە جۆرە حەڵوایەك درو... دەکرێت پێی دەگوترێت (مارون) بەڵام کەستانە چ کوڵاو چ برژاو و چ بەشێوەی حەڵوا بێت، دەبێت ... بجوورێت، ئەگینا دەبێتە هۆی قورسیی هەرس و باکردن.

کەلەرم

(لهانة = ملفوف = کرنب Cabbage)

ناوە زانستییەکەی Barassica oleracea = Barassica capitata

مێژوو بۆمان دەگێڕێتەوە، کە ڕۆمانییەکان بۆ ماوەی ٦٠٠ ساڵ وازیان لە پزیشك هێناوە، مێژوونو... (کاتون) دەڵێت: لەم ماوەیەدا ڕۆمانییەکان، بۆ پاراستنی تەندروستیی خۆیان، پشتیان هەر بە خوا... کەلەرم بەستووە. ڕووەکزانەکان کەلەرمیان ناوناوە (شای سەوزەکان)، هەردەم بە شانوباهو... دەخوێنن، بۆ نموونە (ئەبسیووس) گوتوویەتی: ئەگەر ئەتەوێت خواردن و خواردنەوەیەکی خۆش بخۆیت، ئەوا کەلەرم بە سرکەوە بخۆ. (کاتون)یش گوتوویەتی: کەلەرم بۆ تەندروستی باشە، بۆ چارەکردنی ماخولان (میلانخولیا) بە سوودە. (لیکلیرك) گوتوویەتی: ئەوانەی تووشی ڕۆماتیزم دەبن، سوودێکی زۆرباش لە خواردنی کەلەرم وەردەگرن. فەیلەسووف و پزیشکی بە ناوبانگ (کریزیب) کتێبێکی تەواوی لەسەر کەلەرم داناوە، کە سەرچاوەیەکی باش بووە بۆ چارەکردنی هەندێك نەخۆشی. زانا (گیبۆلت) دەڵێت: مرۆڤی سەردەمی کۆن، کەلەرمە کێویلەی لە خۆراکەکەیدا بەکار هێناوە.



پزیشکیەتیی نوێش، دووپاتی ئەوە دەکاتەوە کە کەلەرم سوودی خۆراکی و چارەکردنی زۆری هە... وەکو ئەوەی کە پزیشکە کۆنەکان باسیان کردووە، کەلەرم چەند جۆرێکی هەیە وەکو: سەوز و سو... سەوزەکەی بەناوبانگترینیانە، لە سەدەی ١٧وە ناسراوە. کەلەرم بە شێوەیەکی گشتی لە ٨٥٪ ئاو، ٧ ... کاربۆهیدرات، ٥٪ چەوری، ٣.٨٪ پرۆتین، ٠.٥٪ خوێی کانزایی تێدایە. بە نیسبەت ڤیتامینەوە بڕێـ...

زۆری لە ڤیتامین (C)ی تێدایە، بۆ نموونە: هەر ١٠٠ گرام لە کەلەرم وەکو ٢٠٠ گرام لە لیمۆی ترشی ڤیتامین (C)ی تێدایە، هەروەها ڤیتامین (A.B)ی ئاوێتە: (B1.B2.B6 .BV) و ڤیتامین (K) تێدایە. بە نیسبەت خوێی کانزاییشەوە، کالیسیۆم و گۆگرد و ئاسن و فسفۆری تێدایە. بۆ نموونە بڕێکی زۆر لە گۆگردی تێدایە کە دەکاتە ١٩٤ میلیگرام لە هەر سەد گرام کەلەرمدا. بوونی گۆگرد دەبێتە هۆی ئەو بۆنە تایبەتییەی کە لە کەلەرمدا هەیە، کە هەندێك کەس حەزی پێ ناکەن. لێکۆڵەوانی زانستییانە (پیتەرسۆن) و (فیشەر) سەلماندوویانە کە کەلەرم مادەیەکی باکتریاکوژی تێدایە لە دژە ژیانەکان (مضادات الحیاة) دەچێت، جگە لەوەی کە بوونی گۆگرد تێیدا، بە ڕێژەیەکی زۆر، دەبێتە هۆی پاکژکردنەوە و نەهێشتنی سووتانەوە. هەروەها کەلەرم ترشی لیزینی (Lysine) تێدایە کە مادەیەکی سەرەکییە لە پاراستنی هاوسەنگیی تەندروستیدا. بەڵام خواردنی کەلەرم بە کاڵی باشترە، بە مەرجێك بە باشی بجووڕێت، ئەمەش بۆ بەرهەڵستیکردنی ماندوویوون و پەڵەی سەر پێست باشە و دەبێتە هۆی بەهێزکردنی قژ و نینۆك و ئاسانکردنی گەشەی ئێسك. خواردنەوەی ئاوی کەلەرم بەیانیان بە ناشتا جاری ٣ کەوچکی گەورە، بۆ کرم فڕێدان باشە. شۆربای کەلەرم بۆ سووتانەوەی بۆڕییەکانی هەناسە و دەرکردنی بەڵغەم باشە. هەروەها بۆ ئەوانەی کە گورچیلەیان پەکی دەکەوێت. بۆ ئەو کەسانەش باشە کە تووشی نەخۆشیی دڵ و قەڵەوی و شەکر دەبن. لە کەلەرمدا ڤیتامینێکی تازە دۆزراوەتەوە بە ناوی ڤیتامین یوو (U)وەوە. ئەمە کارێکی ئاشکرای هەیە لە چارەکردنی کولك (قرحة)دا. بەڵام خواردنی کەلەرم بۆ ئەو کەسانە باش نییە کە تووشی نەخۆشیی جگەر و زراو و بەردی ڕێبازی میز و دەردەشا (النقرس) دەبن. کەلەرمی کوڵاو بۆ باری خوێن کەمی و نەخۆشیی جومگە باشە. لای خۆمان کەلەرم بە کوڵاوی و سوورەکراوی دەخورێت، هەروەها دەکرێتە ترشیاتەوە و یاپراخیشی لێ دروست دەکرێت.

کەلەرم سەوزەیەکە گرینگییەکی بازرگانیی زۆری هەیە، لە خواردەمەنی و ترشیاتدا بەکار دێت، سەلك و قەد و توێکڵە ئەستوورەکەی بۆ ئالیك و ئاژەڵ باشە. لە ڕووسیا و ئەڵمانیا و وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکادا، خواردەمەنییەکی ترشێنراوی (متخمر Fermented) خۆش لە کەلەرم ئامادە دەکرێت، پێی دەگوترێت کراوت (Kraut).

کەلەرم بۆ ئەو کەسانە باشە کە تووشی لاوازیی گورچیلە و ئاوبەند (إستسقاء البطن) دەبن. چونکە کەلەرم پۆتاسیۆمی زۆری تێدایە و ئەمەش ئاو لە خانەکانی لەش دەردەکات. لەم دواییەدا ڤیتامینێکی تازە بە ناوی ڤیتامینی (یوو U) وەوە لە کەلەرمدا دۆزراوەتەوە. کەلەرمی کوڵاو بۆ چارەکردنی کەم خوێنی و نەخۆشیی جومگە (داء المفاصل) زۆرباشە.

کەمکوات = (کمکوات = Kumquat)

ناوە زانستییەکەی Citrus japonica

بەرەکەی لە بەری هەموو مزرەمەنییەکانی تر بچووکترە، ڕەنگەکەی پرتەقاڵیی بریسکەدارە، کەمێك لە بەری گێلاس گەورەترە. بەرەکەی هەمووی بە توێکڵەکەیەوە دەخورێت.

کەوەر

(کراث = براصة = Winter leek)

ناوە زانستییەکەی Allium porrum

ئەو مادانەی کە تیایەتی:

شێ (ئــاو) ٧٨.٩٪، پــرۆتــیــن ١.٨٪، چــەوری ٠.١٪، کاربۆهیدرات ١٧.٢٪، کالیسیۆم ٠.٠٥٪، فسفۆر ٠.٠٧٪ جگە لە کەمێك ڤیتامین (A) ، (B)، (C) و گۆگرد.



گیایەکە لە کۆمەڵەی بەهارات، شێوە و تامەکەی لە پــیــاز دەچــێت، وەکــو سەوزە لەگەڵ چێشتدا دەخورێت، بنەڕەتەکەی باشووری ئەورووپایە. خواردنی کەوەر دەبێتە هـۆی مـیـزکـردن و پـتـرکـردنـی ئیشتیـهـای خـواردن، لـە پزیشکیەتیی کـۆنـدا شای پـزیشکـان هـیـپـۆکـراتـیس (أبوقراط) گوتوویەتی کە خواردنی کەوەر دەبێتە هۆی ئاسانکردنی چاکبوونەوە لە سیل و نەزۆکی و میزکردن و نەرمکردنەوەی گەدە و دەردانی شیر لە ئافرەتدا و خوێن وەستاندنی لووت. بەلام لە پزیشکیەتیی نوێدا وا باسی کەوەر کراوە کە لەش گورج دەکاتەوە و یارمەتیی پێکهێنانی شانەکانی لەش دەدات، بۆ ئەو کەسانە باشە کە تووشی بەرهەنگ و کۆکە و قەبزی دەبن. خوێنبەرە ڕەقبووەکانی لەش نەرم دەکاتەوە و دەمار بەهێز دەکات. هەروەها بۆ نەخۆشیی فێ (صرع) و سووتانەوەی جومگەکان و نەخۆشییەکانی ڕێبازەکانی میز باشە و دەبێتە هۆی میزکردن. ئاوی کەوەر بە تێکەلاوی لەگەڵ شیردا بۆ دەموچاو شتن و لابردنی پەڵە بەکار دێت، هەروەها ئاوەکەی لەگەڵ ئاوکی تۆوی گەنم و کەمێك شەکردا، بە شێوەی نوێنمەك دەنرێت لە دوومەڵ بۆ ئەوەی پێی بگەیەنێت و دەری بکات و بۆ چارەکردنی میزگیران و سووتانەوەی میزڵدان: نوێنمەك لە کەوەری کولاو و کوتراوە بە تێکەلاوی لەگەڵ ڕۆن و زەیتووندا دەخرێتە بەرموسڵان. بۆ لابردنی مێخەکەی دەست و پێ: گەلای کەوەر بۆ ماوەی ٢٤ سەعات لە سرکەدا دەخووسێنرێت پێش نوستن دەدرێت لە مێخەکەکان، لە بەیانیاندا هەوڵ دەدرێت کە مێخەکەکان دەربکێشرێن، ئەگەر سەری نەگرت ئەوا سەرلەنوێ ئەو مادەیەیان لێ دەدرێتەوە، ئاوی گەلای کەوەری کولاو بۆ پاکژکردنەوەی برین و بۆ لابردنی ئێش و ئازاری شوێنی گەستنی مێروو سەلکی کەوەری لێ دەخرێت. بە شێوەیەکی گشتی کەوەر سەوزییەکەی باشە، چونکە دەوڵەمەندە بۆ ڤیتامین (A)، (B)، (C) و بۆ قەڵەونەبوون و سووتانەوەی جومگەکان و نەخۆشییەکانی کۆئەندامی میز و ڕیخۆڵە. لە ئەنجامی شیکردنەوەی کیمیاییی نوێوە دەرکەوتووە کە کەوەر ٩٢٪ ئاوی تێدایە، جگە لەمە: پرۆتین و کالیسیۆم و فسفۆر و پۆتاسیۆم و مەنگەنیز و ئاسن و گۆگرد و کەمێك چەوریشی تێدایە.

کەوت

(أسفندان = قیقب = Acera ceae = Maple

بە لاتینیacer

ئەم درەختە سەرچاوەیەکە بۆ تەختە. شەربەتی کەوت لە ئاووگە شەکرینەکەی دەردەهێنرێت (Acer saccharum) هەروەها لە باخچەکاندا بۆ رازاندنەوە دەروێنرێت، درەختێکە لەناو دارستانی بەرووردا دەروێت، بەرمکەی باڵدارە. گەڵاکەی ساکارە دەوەرێت، دوای دەرکەوتنی گوڵ دەردەکەوێت، لە شێوەی لەپی دەستدایە، ۳ پلی هەیە، کە پلەکەی هێلکەییە، رووی سەرەوە و خوارەوەی مووی پێوەیە، رەنگێکی زیویی بریسکەداری هەیە. گوڵەکەی بچووك و بێ پەرەیە بە شێوەی هێشووە، بەرمکەی دوو باڵی هەیە، توێکڵی قەدەکەی قاوەییە بە شێوەی پوولەکەی بچووك دەکەوێتە خوارەوە بە شێوەیەکی سروشتی لە ناو دارستانەکانی کوردستانی عێراقدا، بە تایبەتی لە ناوچەی نێوان شەقڵاوە و رواندز لە بەرزایی هەزار مەتردا لە رووی دەریاوە دەروێت. لە چیاکانی ناوچەی دهۆك (سوارەتووکە و شێخ عادی و زاخۆ و ئاکرێ) و سلێمانی. تەختەکەی زۆر رەقە، رەنگێکی قاوەیی مەیلەو سووری هەیە، بۆ دروستکردنی کەلوپەل و سووتەمەنی بەکار دێت. بە تۆویش زیاد دەکات.

کچنی

(کرسنة = کشنی Veronica ervilia = Vicia ervilia = Ervil = Lentil vetch)

وشەی (کچنی) لە کۆنەوە لە زمانی فارسییەوە هاتووە. گیایەکی ساڵانەیە لە کۆمەڵەی پاقلەمەنی، دەنکەکەی بە شێوەی ئالیك دەدرێت بە ئاژەڵ. دەنکەکەی بە قەدەر دەنکی نیسك دەبێت، بەڵام قۆپاو نییە، بەڵکو سووچدارە، رەنگەکەی لە نێوان رەنگی خاکی و زەردداییە و تامەکەشی لە نێوان تامی ماش و نیسکدایە، رووەکێکی بچووکە گەڵاکەی وردە.

کزن = گیازەنگۆڵە

(الشوفان = خرطال = هزطمان = خافور = Oats)

ناوە زانستییەکەی Avena sativa

گیایەکە لە ناوچە فێنکە باکوورییەکاندا دەروێنرێت، هەتا رادەیەك وەکو خۆراکێك لەلایەن مرۆڤەوە بەکار دێت. بەڵام بە زۆری بە شێوەی ئالیك بۆ وڵاخی بەرزە بەکار دێت. گوڵەکەی بە شێوەی هێشووە.

گیایەکی ساڵانەیە. گەڵاکەی لە گیای ئاسایی دەچێت. رەنگی گوڵەکەی شین و مەیلەو سوورە. بە شێوەیەکی دەشتەکی دەروێت هەروەها وەکو رووەکێکی زستانە لە کێڵگەکاندا دەروێنرێت. لە نێوان مانگی شوبات و مایسدا گوڵ دەکات. تۆوە فەریکەکەی مادەی کاریگەری تێدایە، ژەهرینە. ئەگەر زۆر بە کار بهێنرێت لە لایەن مرۆڤ و ئاژەڵەوە. ترسناکترین ئەنجامی خواردنی ئەم رووەکە ئەوەیە کە دەبێتە هۆی ئیفلیجی قاچ (ئەڤایریزم). جۆرێکی هەیە بەشێوەی خۆراك بەکار دێت، زۆر کەم ژەهری تێدایە.

کشمیشی سوور

(کشمش أحمر)

ناوە زانستییەکەی Ribes rubrum

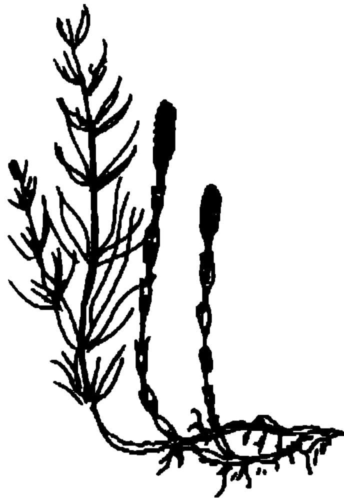
دەوەنێکە درێژییەکەی یەك مەتر دەبێت، لە دارستانی سەرگرد و چیا نزمەکاندا هەیە. بەرمەکەی بچووک و سوور و ڕۆشنە (شفاف)، تامێکی ترش و شیرینی هەیە. لە مانگی حوزەیراندا پێ دەگات.

کلکە ئەسپ

(ذیل الفرس = ذنب الخیل = کنباث)

بە ئینگلیزی Field horse tail

ناوە زانیارییەکەی Equisetum ar vense



گیایەکە ڕەگێکی خشۆکی تەمەن درێژی هەیە، دوو جۆر قەدی هەوایی لێ بەرز دەبێتەوە، قەدە هەواییەکەی لە زەل (أسل rush) دەچێت، جومگەی (گرێی) چوارگۆشەیی پێوەیە، بەرزیی قەدەکەی بۆش و ساکارە، گەڵاکان بە شێوەیەکی مارپێچی دەوری گرێکانی قەدەکەیان داوە، زۆر بچووکن، لە دواییدا بچووکتر دەبنەوە و بە یەکەوە دەنووسێن لە شێوەی کالانێکدا، ئەم ڕووەکە بە ڕێگەی (سپۆر – spore) زیاد دەکات، سپۆرەکان شێوەی هێشوونێکی قووچەکی سەرەوپۆیە وەردەگرن، کلکە ئەسپە بە ئاسایی لە جۆگە و شوێنە زەلکاوەکاندا لە دەشتە بەرزەکاندا و لە شیو و دۆڵی نێوان چیاکانی باکوری عێراقدا لە بەرزایی ۱۰۰۰ –۲۰۰۰ مەتردا دەڕوێت، لە نێوان مانگی تەموز و تشرینی یەکەمدا گوڵ دەکات، سەرچڵەکە گۆپکەکانی ئیکۆیستیۆنی (eguisetonin) سابوونی و سلیکا و مووم و ڕێسین و نیشاستە و شەکر و ڕۆنی جێگیر و خوێ و تانین و مادەی ترشیان تێدایە، ئەم مادەیە ژەهرە بۆ ئاژەڵ و ئەسپ و مەڕومالات و ئەو نیشانانە دەردەخات: بە تایبەتی لە ئەسپدا، لاوازبوون، کەمبوونەوەی هێزی ماسوولکەکان و بەملاو بەولادا کەوتن، ئەخۆشیی سەرمگێژەی وڵاخ (دوار الخیل والماشیة stagger) وڵاخەکە ناتوانێت هەستێتە سەرپێ و دەمار دەیگرێت و دەبێت زۆر لە خۆی بکات بۆ هەستانە سەرپێ، هەڵبزرکانی (شحوب pale) پەردەی ناو دەم و لووت و چاو.

ئەم ڕووەکە ڕەوشتی میز پێکردن (مدر للبول diuretic) و گیرکەری (قابض astringent) و خوێن وەستێن = ڕقۆ = قاطع للنزیف hemostatic) و میکرۆب کوشتن (مبید للجراثیم dicinfectant) و بادەرکەر (طارد للریح carminative)ی هەیە وا دەر کەوتووە کە بۆ چارەکردنی ئاوبەند (إستسقاء dropsy) و بەردی گورچیلە (gravel) باشە، خۆڵەمێشەکەی واتە دوای سووتاندنی بۆ چارەسەرکردنی

ترشیەتیی گەدە (حموضة المعدة) و گرفت واتە ئینتەلا (dyspepsia) باشە. کلکە ئەسپ مادەی سلیکای (Silica)ی تێدایە، کە لە مەیدانی پزیشکیدا بەکار دێت.

کڵاوی مردن = قارچکە مارانە = قارچکە گوڵانە

قلنسوة الموت Death cap)

ناوە زانستییەکەی (Amanita phalloides)

ئەمە قارچکێکی ناسراو و ترسناکە، بووەتە هۆی مردنی زۆر کەس، لەناو دارستانەکاندا دەڕوێت، سەرەکەی مەیلەو سەوزە و ریشووەکانی ژێرەوەی (خیاسیم Gills) سپین، لە بنکی قەدەکەیدا پەردەیەکی هەیە، لە شێوەی کاسەدایە.

کنگر = کەنگر

(عکوب = کعوب = Gundelia tournefortii)

گیایەکە نزیکەی ٤٠–٥٠سم بەرز دەبێتەوە، قەدەکەی ئەستوور و ساکارە یان کەمێك لقی کورتی پێوەیە، لقەکانی لە سەرەوەن. گەڵاکەی سەوز و پێستی ڕەقە، دڕکی پێوەیە دڕکەکەی زەردە، لە سەرەوەیدا ٥–٧ گوڵی بچووکی سووری پێوەیە، بەرەکەی گەورەیە، کەمێك قۆیاوە، سەرەکەی دداندارە لە کوپ دەچێت، لە نێوان نیسان و تەمووزدا گوڵ دەکات. لە دەشتەکانی سەرووی چیای حەمرین (Jabal Hamrin)ەوە هەتا چیاکانی باکور لە کوردستان، لە بەرزاییی ٣٠٠٠مەتردا دەڕوێت، پسپۆڕ – گیست (Guest) گوتوویەتی: ڕەگە گۆشتەکەی ئەم ڕووەکە لە بازاڕەکانی باکوردا وەکو سەوزەیەك دەفرۆشرێت، تۆوەکەی بە عەرەبی پێی دەگوترێت سیسی (Sissi) دەبرژێنرێت وەکو دەنکە کوولەکە (Cucurbit seeds) دەخورێت.

کەنگر لەو سەوزییانەیە لە سەرەتای بەهاردا سەر دێنێتە دەر. بە لاپاڵی چیا و تەپۆڵکە و تەنانەت لەناو کشتوکاڵیشدا دەڕوێ. قەدەکەی لەناو خاکدا دەمێنێتەوە و چەپکێك دڕکی بە سەرەوەیە سەر لە خاك دێنێتە دەر. هەندێ جار ساقەکەی ئەستوور و کورت دەبێ، یا باریك و درێژ توێتوێیە و کرۆکێکی بە لەزەتی هەیە. باشترین کەنگر ئەوەیە لە ژێر بەرد و لە ناو گڵی سووردا بڕوێ. ئەگەر ساڵەکەی تەڕەساڵ بوو و باران زۆر بوو کەنگرەکەی زۆر بە تام دەبێ. بەهاران لە لادێکانی کوردستاندا کوڕ و کیژ پۆل پۆل دەچن بۆ دەرەوەی ئاوایی بۆ کەنگر هەڵکەندن، یەکی تێلایەکی کورتیان بە دەستەوەیە، سەرەکەی وەك دەمی تەور دادراوە و زۆر جاریش گاسنە بچکۆڵەیەکیان پێوە کردووە بۆ ئەوەی زەوییەکە باش هەڵدڕێ و کەنگرەکە لە ڕیشەوە هەڵکەنێ. لە هەورامان بەم کوتکە دەگوترێ (بێڵەکان). لەگەڵ هەڵکەندنی هەر کەنگرێکدا خێرا دڕکەکەی سەرەوەی بە چەقۆ هەڵدەپاچن بۆ ئەوەی کۆڵیان قورس نەبێت و بتوانن زۆرترین ئەندازە کەنگر لەگەڵ خۆیاندا بهێننەوە و بۆ ئەوەش کە دڕکەکە ئازاریان نەدا.

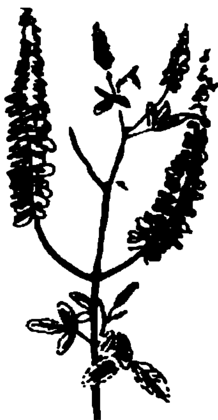
کەنگر بە کاڵیش و بە کوڵاویش دەخورێ و کە پیریش بوو سوود لە ناوکەکەی وەردەگیرێ و وەك گوڵەبەڕۆژە و ناوکە کوولەکە خۆش دەکرێ و دەخورێ، کوڵاندنەکەشی بەم سێ جۆرەی خوارەوە باوە:

یەکەم: پێی دەڵێن کەنگرەماسیك. لەم جۆرەدا کەنگرەکە بە باشی پاك دەکرێتەوە لە خۆڵ و درك دەشۆرێتەوە و ئینجا دەیکەنە مەنجەڵێکەوە و ئاوی تێ دەکەن و دەیخەنە سەر ئاگر تا باش دەکوڵێ، جا دەیکەن بە پلاوپاڵێودا، ئینجا دەیگوشن تا هیچ ئاوی پێوە نامێنێ، جا بە گوێرەی پێویستی خوێی پێوە دەکەن، یاخۆ پێشتر خوێیەکە دەکەنە ئاوەکەوە کەنگرەکەی تێدا دەکوڵێنن. جا کەنگرە کوڵاوەکە وەك شفتە پان دەکەنەوە و چەند هێلکەیەك دەشکێننە ناو قاپێك و نزیکەی نیوە پەرداخێك ئاوی تێ دەکەن و پێکەوەیان دەشلەقێنن و کەنگرەکە وەك شفتە لێکراوەکەی تێ هەڵدەکێشن و لەولاشەوە ڕۆنیان لەسەر ئاگر داخ کردووە کەنگرەکە لە هێلکە و ئارد هەڵکێشراوەکەی تێ دەخەن و لە ناویا سووری دەکەنەوە. ئەگەر مەبەستیشیان بێ، مەزەیەکی ترشی بدا، کەمێ ئاوی نارنج یان ئاوی ترشە سماق یان لیمۆندزی دەکەنە ناو شلەی هێلکە و ئاردەکە کە کەنگرەکەی تێ هەڵدەکێشن.

دووەم: چێشتی کەنگرە. بۆ ئامادەکردنی ئەم چێشتە کەنگرەکە باش دەشورێتەوە و دەیجنن و ئینجا لە ڕۆن و پیازدا سووری دەکەنەوە و هەندێ ئاوی تێ دەکەن و وازی لێ دەهێنن تا دێتە کوڵ. جا بە پێی ئارەزووی خۆیان برنج یان ساوەری تێ دەکەن و لێی دەگەڕێن تا جوان دەکوڵێ. ئەگەر بیانەوێش تامی ترش بدا، پیاڵەیەك ئاوی نارنج یان ترشە سماق یان ڕبە هەنار یان تەماتەی تێ دەکەن.

سێیەم: کەنگری سوورەوەکراو، کەنگرەکە باش دەشورێتەوە ناو دەکەنە ناو مەنجەڵ و بە پێی پێویست خوێی تێ دەکەن و دەیخەنە سەر ئاگر تا دێتە کوڵ، ئەوجا کەنگرەکەی تێ دەکەن تا جوان جوان دەکوڵێ، ئەوجا دای دەگرن و دەیپاڵێون، پاش ساردبوونەوەی جوان دەیگوشن، ئینجا ڕۆن و پیاز و هێلکە پێکەوە سوور دەکەنەوە و کەنگرە گوشراوەکەی تێ دەکەن تا جوان لەسەر ئاگرێکی کز لە ناویا سوور دەبێتەوە و بەینابەینیش بە کەوچکێك دەیشێلن و بەو جۆرە خواردنەکە ئامادە دەبێ ئینجا لەسەر ئاگرەکەی لا دەبەن و لێی دەگەڕێن تا سارد دەبێتەوە، ئەوجا دەیخۆن.

کنێر



صند قوق = Sweet clover = meliot

ناوە زانستییەکەی Melilotus

گیاکنێرە yelow trifoil = Hop clover

لە مانگی نیسان تا حوزەیران گوڵ دەکات لە دامێنی چیاکان لەناو گژوگیادا دەڕوێت. لە ئامێدی و ڕواندز و سلێمانی هەیە. بۆ ئالیکی ئاژەڵ باشە، بۆنێکی خۆش دەدات بە کەرە (زبدة Butters)، بە تۆو زیاد دەکات. کنێری تازە ٧٢.٧٦ ٪ شێ، ٤.٤٢٪ ڕیشاڵ و ٠.٧٠٪ چەوری و لە ١٢.٨٠٪ نایترۆجین و ٧٪ ئاوێتەی نایترۆجینی تێدایە. لە ئەورووپادا بە شێوەی پەینی سەوز بەکار دێت. پوختەی ئاوی کنێر ڕەوشتی دژە بەکتریای هەیە.

کوارنا

بەری ئەم ڕووەکە لە هەزاران ساڵەوە لە لایەن دانیشتوانی ناوچەی ئەمازۆنەوە، وەکو مادەیەکی گورجکەرەوە و وریاکەرەوەی لەش ناسراوە. ئێستا مادەیەکی ئابوورییە و بەهایەکی بازرگانیی هەیە. تەنیا هەر ئەوە نییە کە مادەیەکی پزیشکیەتیی باوەرپێکراو یان خۆراکێکی بەهادار بێت، بگرە لەبەر ئەوەیش کە ئەفسانەیەك لە دەوری هەیە دەڵێت کە بەری ئەم درەختە مایەی ژیان (أكسیر الحیاة) یان گەنجیەتییەکی هەمیشەییە. ڕووەکی کوارنا بە درەختە بەرزەکانی دارستانەکانی ئەمازۆندا هەڵدەچێت، کە هەندێك جار بەرزییەکەی دەگاتە ٦٠ مەتر، بۆ ئەوەی هەتاوی لێ بدات. بەڵام دانیشتوانی ئەم ناوچەیە، بە تێپەڕبوونی کات، توانیویانە کە بە شێوەی ڕووەکێکی کەپری، یان دەوەنێکی لق بەهێز، گەشەی پێ بدەن و لە هەزاران ساڵ لەمەوبەرەوە لە گوندەکانیاندا بیروێنن. لەبەر ئەوە پێویستییان نەما بەوەی کە بەسەر درەختە بەرزەکانی ناو دارستانەکاندا هەڵگەڕێن بۆ ئەوەی بەری ئەم ڕووەکە بکەنەوە. ئێستا وای لێ هاتووە کە دەستکەوتی کیلۆگرامێك لە تۆوە برژاوەکەی یەکسانە بە کەمترین دەسکەوتی مانگانەی جووتیارێکی ئەو ناوچەیە. ئەم ڕووەکە لە هەر وەرزێکدا نزیکەی ٣ کیلۆگرام بەر دەدات. ئێستا (کوارنا) بە شێوە سروشتییەکەی، بۆ چارەکردنی چەند نەخۆشییەك بەکار دێت. جگە لەوە کە گوایە خواردنی دەبێتە هۆی گەنجیەتییەکی هەمیشەیی. ئەم دیاردەیەش وا راڤە دەکرێت کە (کوارنا)، لە هەمان کاتدا، دوو کاری پێچەوانە بە یەکتری هەیە: لە لایەکەوە بەرهەڵستیی لەش بەرامبەر نەخۆشی پتر دەکات و لە لایەکی تریشەوە ئارەزووی خواردن کەم دەکاتەوە. کەوابوو قەڵەوی ڕێك دەخات و بەرگریی نەخۆشییەکانی دڵ دەکات و وا لەو کەسە دەکات کە هەست بە زیندەگیەتی و چالاکی و لاویەتی بکات. ئەوەی کە پاڵپشتی ئەم ئەفسانەیە دەکات کە گوایە ئەم ڕووەکە مادەی ژیانە، ئەوەیە کە لە هەمان کاتدا چارەکردنی دوو نەخۆشیی دژ بەیەکی هەیە: بۆ نموونە بەرهەڵستیی قەبزی دەکات و چارەی سکچوونیش دەکات. لە سەدەی پێشوودا، چەند زانایەك چەند لێکۆڵینەوەیەکیان لەسەر ئەم ڕووەکە کردووە، لەوانەش کیمیازانی فەرەنسایی (فریك) بووە کە لە ئەنجامی لێکۆڵینەوەوە بۆی دەرکەوتووە ئەم ڕووەکە بڕێکی زۆری لە مادەی (کافائین) تێدایە. ڕێژەی ئەم مادەیە لە بەرە برژێنراوەکەیدا حەوت ئەوەندەی ڕێژەی کافائینە لە قاوەی برژاودا. زانا (فەرەدریکۆ شمیدت)، لە ساڵی ١٩٤١دا، گوتوویەتی: شەربەتی (کوارنا) تامێکی توند و گیرکەری مەیلەو ترشی هەیە. لەگەڵ ئەوەشدا سوودی بۆ کرداری هەرسکردن، لە مرۆڤدا هەیە. هەروەها زانایان (ئەلبەرت هیل) لە زانکۆی هارڤەرد

و (رۆبەرت شیری) لە زانکۆی واشینتۆن سەلماندوویانە کە ئەم شەربەتە لە هەموو شەربەتێکی تر زیاتر کافائینی تێدایە، پەرداخێك لەم شەربەتە مرۆڤ دەبووژێنێتەوە، هەرچەندە ئەگەر زۆریش ماندوو بێت. کەوچکێك لە کوارنای هاڕاو لە پەرداخێك ئاودا، کاری ٣ پەرداخ قاوەی هەیە. ئەم ڕووەکە هێشتا هەر بە شێوەیەکی سروشتی لە ناوچە هەزار بەهەزارەکانی ئەمازۆندا دەڕوێت. لە ناوەڕاستی ئەم دارستانەدا شارێك هەیە بە مەڵبەندێکی سەرەکی دادەنرێت بۆ ناردنە دەرەوەی (کوارنا) نزیکەی ٨٠٪ی هەموو بەرهەمەکە دەنێرڕێتە دەرەوەی وڵات. ئەوەی کە سەیرە و شایانی باسە، بەرەکەی، کە پێ دەگات، لە چاوی ئادەمیزاد دەچێت. تۆوەکەی لە بەرەکەی دەردەهێنرێت و دەهاڕدرێت و وەکو شەربەتێکی گەنجیەتی و تازەکەرەوە بەکار دێت.

کورار

(کورار curare = curari)

گەڵایەکە لە هەندێك ڕووەکی ئیستوائیی وەکو ستریکنۆز تۆکسیفرا (Strychnos toxifera) دەردەهێنرێت، جاران هیندییەکانی باکوری ئەمەریکای باشووری سەری تیریان پێ ژەهراوی دەکرد، ئێستاکە بۆ خاوکردنەوەی (استراحة) ماسوولکەی لەش بەکار دێت.

کوولەکە

(کوسا Marrow)

کوولەکە لە بنەڕەتدا ئەمەریکاییە، لە دوایدا لە ناوچەی دەریای سپیی ناوەڕاست ڕوێنراوە. تایبەتییەکانی کوولەکە هەتا ڕادەیەکی زۆر لە هینی باینجان دەچێت، ئاوێکی زۆری تێدایە ٩٢٪ لەگەڵ هەندێك شەکر و پرۆتین و چەوری، کوولەکە یارمەتیی هەرسی خواردەمەنی دەدات و بۆ چارەکردنی سووتانەوەی گەدە و باکردن باشە.

کوولەکەی چێشت = کوولەکەی سەوز

(شجر = کوسا = قرع = Marrow = Vegetable marrow)

ناوە زانستییەکەی (Cucurbita pepo)

هەرچەندە ئێمە کوولەکەی سەوز زۆر لە چێشتدا بەکاردەهێنین، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا، بەهای خۆراکیی زۆر کەمە، لە هی باینجان دەچێت. کوولەکەی سەوز لە ٨٩.٩٪ ئاو، ١.٣٪ پرۆتین، ٠.٣٪ چەوری، ٧.٧٪ مادەی نیشاستە و ١.٣٪ ڕیشاڵ پێك هاتووە، لەو خوێی کانزاییانەی کە تێیدایەتی: گۆگرد، فسفۆر، پۆتاسیۆم، کالیسیۆم، ئاسن، مەنگەنیز. هەندێك لە پزیشکە عەرەبەکان باسی کوولەکەیان کردووە، بۆ نموونە (إبن البیطار) گوتوویەتی (خۆراکێکی لووسە، بە ئاسانی دەخلیسکێتە ناو گەدەوە)، زانای بەناوبانگیش (الرازي) گوتوویەتی (خۆراکێکی ساردە، بەڵغەم دروست دەکات، تا دەهێنێتە خوارەوە)، هەندێك زانای تریش دەڵێن کە کوولەکە نەرمکەرەوە و میز پێکەرە. لای خۆمان کوولەکە دەکرێت بە چێشتی شلە و یاپراخ.

کوولەکەی سوور = کوولەکەی گەورە

یقطین = دباء Gourd)

ناوە زانستییەکەی Cucurbita-pepo

کوولەکەی سوور هەر لە کۆمەڵەی کوولەکەی سەوزە، بەڵام بەهـا خۆراکییەکەی زۆرترە، چونکە سەرچاوەیەکی باشە بۆ ڤیتامین (A)، لە ٩٠.٧٪ ئاو، ٠.٢٪ چەوری، ١.١٪ پرۆتین، ٦.٤٥٪ نیشاستەی تێدایە. بەڵام ئاسن و کالیسیۆم بە برێکی کەمتر وەك لە کوولەکەی سەوزدایە. لە هەندێك وڵاتدا کوولەکەی سوور بە کوڵاوی دەخورێ. گرینگترین سوودی کوولەکەی سوور لەوەدایە کە تۆوەکەی دەخورێت، بۆ دەرکردنی تاکە کرم (الدودة الوحیدة) لە ڕیخۆڵەوە، چۆنیەتیی بەکارهێنانەکەی بۆ ئەم مەبەستە: (٣٠٠) گم لە تۆو (دەنك)ە وشکەوەبووەکەی کوولەکەی سوور دەردەهێنرێت و دەبرژێنرێت ئینجا دەهاڕدرێت (دەکوترێت) و لەگەڵ ٣ کوپ ئاو و ٥٠گم هەنگوین یان دۆشاو جوان تێکەڵ دەکرێت. ئەم تێکەڵاوە لە ماوەی سەعاتێکدا بە ٣ جار دەخورێت، بە مەرجێك لەسەر برسیەتی بێت، دوای ٣ سەعات، ئەو کەسە دەرمانی ڕەوانی خوێی (ملحي) دەدرێتێ وەکو خوێی ئینگلیزی واتە ئینگلیز دوزی (ملح إنجلیزی) ، دوای سەعاتێك لەمەش حۆقنەی لە کۆمەوە (حقنة شرجیة) بۆ دەکرێت، بەڵام ئەگەر دەنکەکە کاڵ بوو، واتە تەڕ و سەوز بوو، ئەوا دیارە ناهاڕدرێت، بگرە لە قابلەمەیەکدا دوو بەرداخ ئاوی بە سەردا دەکرێت و دەخرێتە سەر ئاگر، هەتا وای لێ دێت ئاو و دەنکە کوولەکەکە بۆ ماوەی سەعاتێك دەکوڵێت، ئینجا دادەگیرێت و دەپاڵێورێت و ئاوەکەی دەدرێت بەو کەسەی کە ئەو جۆرە کرمەی هەیە.

کونجرکە

(Little bur clover = Ilsseij = Qunjirka = لزیج)

ناوە زانستییەکەی Medicago minma

گیایەکی ساڵانەی مووداره، نزیکەی ١٥سم بەرز دەبێتەوە، لاسکی گوڵەکەی ٢-٦ گوڵی پێوەیە، گوڵەکەی ورد و زەردە، بەرەکەی خڕە، لە کەرکووك و ئامێدی و ڕواندز هەیە، لەبەرئەوەی بەرەکەی دڕکاوییە بۆ ئالیکی ئاژەڵ دەست نادات، دەنووسێت بە خورییەکەوە.

کونجرکە ئەم مادە کیمیاییانەی تێدایە:

پرۆتین ١٨٪، کاربۆهیدرات ٤١.٢٪، ئۆکسیدی کالیسیۆم ١.٧٥٪، فسفۆر (پێنجەم ئۆکسیدی فسفۆر) ٠.٧١٪ چەوری ٢.٤٪.

کۆنار

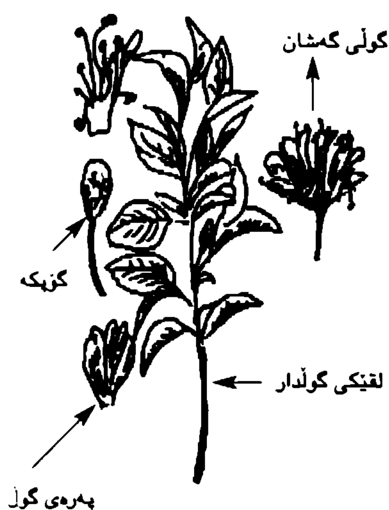
بە شێوەی سلێمانی پێی دەگوترێت مەحلەب یان مەڵحەم، بەشێوەی ئامێدی و سنجار کینار (kinar) بە عەرەبی (محلب = قمحة الطیب)

بە ئینگلیزی چەند ناوێکی هەیە وەکو: cerasus mahaleb , mahaleb cherry, perfumed, cherryd.

بە زمانی زانستی (Pronus mahaleb)

درەختێکی بچووکە لە کۆمەڵەی گێلاسە کێویلە (الكرز البري) نزیکەی ٣ مەتر بەرز دەبێتەوە، لقەکانی

لووس و (بێ موون) ڕەنگەکەیان خۆڵەمێشی و قاوەیی کاڵە، گەڵاکەی شێوە هێلکەیی یان خڕە نزیکەی ٤-٦ سم درێژە ٣.٥سم پانە، نووکەکەی تیژە و قەراغەکەی ددانداره واتە مشارییە (مسنن)، گوڵەکەی بە شێوەی شکۆفەی (نورة) سپی و شۆڕ و بۆنداره، بەرەکەی شێوە هێلکەیی نزیکەی ٨ ملم درێژ و ٧ ملم پانە، ڕەنگەکەی مەیلەو ڕەشە تۆوەکەی شێوە هێلکەییە ٦ ملم درێژ و ٥ ملم پانە لە خاکێکی بەردی قسڵ و بەردی ناگرینیدا لە ناو دارستانی بەروودا لە بناری چیاکاندا دەروێت، لە بەرزایی ١٢٠٠ -١٨٠٠م دا لە ڕووی دەریاوە لە مانگی نیسان و مایسدا گوڵ دەکات و لە مانگی حوزەیران و ئابدا بەرەکەی پێ دەگات، هەندێك جار لە شیو و



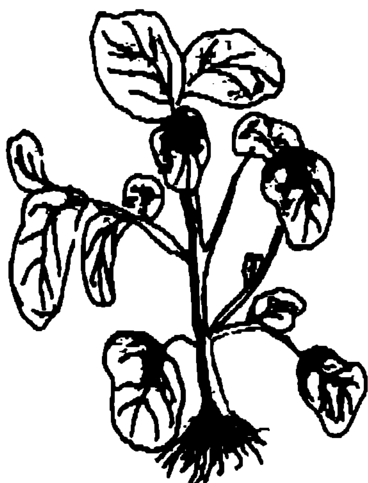
دۆڵەکاندا دەروێت بە تایبەتی لە چیای سنجار و سەرسەنگ، چیای مەتینا، چیای گارا، چیای هەندرێن پیرەمەگروون، زێوێ قەرەچەتان. لە وڵاتی تردا لە ئەوروپا، سووریا، تورکیا، قەفقاس، ئێران بلوچستان، پاکستان. بەرەکەی دەخورێت، لە بازاڕدا دەفرۆشرێت، لە کوردستانی عێراقدا دەنک بۆنخۆشەکەی دەکرێتە نانەوە، لە فەرهەنگی سێر جۆرج وات (Watt)دا کە لە ساڵی ١٨٨٩-١٨٩٦ لەبارەی بەرهەمە بازرگانییەکانی هیندستانەوە دایناوە، وا پێشان دراوە کە کۆنار لە بازاڕەکانی هیندستان فرۆشراوە لە مەیدانی پزیشکیەتی میللیدا (الطب الشعبي)، لە جیاتیی ترشی پرۆسیك (prussic acid) بەکار هێنراوە. هەروەها دەنکەکانی (تۆوەکانی) بە شێوەی ملوانکە هۆنراونەتەوە، ئەم ملوانکەیە نرخێکی گرانی هەبووە، ژنانی ناوچەکە بەکاریان هێناوە. زۆرجار درەختی کۆنار بە مەبەستی ڕازاندنەوە لە باخچەکانی ئەوروپا و ئەمەریکادا، یان بۆ پاراستنی زەوی لە هەرەسهێنان ڕوێنراوە تەختەکەی لە دروستکردنی نێرگەلە (غلیون = pipes) و دارجگەرە (امزك) بەکاردێت، کۆنار لە مەیدانی پزیشکیدا: بەری کۆنار بۆ کەمکردنەوەی ئازاری کۆکە و بەهێزکردنی هەستیارەکان (الحواس) بەکار دێت. هەروەها بۆ چارەکردنی دڵەکوتێ (خفقان) و هەناسەتەنگی و ئازاری جگەر و گورچیلە و سپڵ و میزگیران (عسر البول) ئەگەر بەرەکەی لەگەڵ شەکر و بادەمدا تێکەڵ بکرێت. لەشی لاوازی پێ قەڵەو دەبێت. جگە لەوە بۆ چارەکردنی لەرزین و ئازاری جومگە و پەنجەکانی دەست و پێ بەکار دێت. لێرەدا بە شێوەی شەربەت یان مەڵحەم بەکار دێت، هاراوەی بەرەکەی لە ئاوی گەرمدا بۆ لابردنی ئێش و ئازاری پشت و کەلەکە و چارەکردنی بەردی گورچیلە بەکار دێت، بۆ چارەکردنی ئازاری پشت و خوێن کەمی (فقر الدم) بەمجۆرە بەکار دێت: نزیکەی ١٠٠ گرام لە بەری کۆنار، لەگەڵ ١٠٠ گرام شەکر و ١٢ دەنك ناوکە بادەم، تێکەڵ دەکرێن و دەهاڕدرێن. ئەم هاراوەیە بۆ ماوەی ١٢ ڕۆژ و ڕۆژی ٣ جار دوای نانخواردن بەکار دەهێنرێت. هەر ئەم هاراوەیە بەبێ شەکر و بەهەمان ڕێژە بۆ چارەکردنی نەخۆشیی شەکر لە ماوەی ٢١ ڕۆژدا بەکار دەهێنرێت.

کوزەڵە

قرة العين، حرف، كرنوش

بە ئینگلیزی = water cress

ناوە زانستییەکەی (Nasturtium officinale)



لە کۆمەڵەی خاچییەکانە (الصليبية) گیایەکی ئاویی تەمەن درێژە، گەڵاکەی بە سەوزی یان بە شێوەی چێشتی شلە، (وەکو سپێناخ)، دەخورێت و تامەکەی توند لە تامی بیبەر دەچێت، گەڵاکەی لە پەڕ دەچێت، گوڵەکەی زەردە یان سپییە لە گوێی ئاودا دەروێت، هەندێك جاریش دەروێنرێت. ٢٠ –٨٠سم بەرز دەبێتەوە، هەندێك جاریش لق و گەڵاکانی سەر ئاو دەکەون، لقەکەی سافە واتە مووی پێوە نییە. گەڵاکەی لە شێوەی پەڕدایە، لە ٣–٥ جووت پەلك پێك هاتووە، بەرەکەی لە بەری خەرتەلە (ثمرة خردلية Silique) دەچێت، لاکێشەییە ١٨ ملم درێژە و ٢ ملم پانە، قەراغی تۆوەکەی ددانداره لە کانیاوی چیاکان و جۆگەی ناو دارستانەکان و کەنداوەکان و زەلکاو و زۆنگاوەکاندا، لە بەرزاییی ١٣٠٠ مەتردا دەروێت، لە نێوان مانگی مارت و تەمووزدا گوڵ دەکات. لە ئامێدی و سۆلاف و دهۆك، سەلاحەدین و شەقڵاوە لە نێوان هەولێر و ڕواندز، بێخاڵ، برادۆست، شانیدەر (Shanidar)، دیانا، ڕانیە، کۆیسنجق، قەرەهەنجیر، لە نێوان کەرکووك و چەمچەماڵ، سورداش لە نێوان دوکان و ڕانیە، دەورووپشتی سلێمانی، گردەبۆر (Girdabor)، خوارەوەی پیرەمەگرون، سەرچنار، دەربەندیخان، خورماڵ، تەوێڵە (Tawila) هەروەها لە ئەورووپا و قوبرس و دوورگەکانی ئیجە، سووریا، لوبنان، فەلەستین، میسر، تورکیا، قەفقاس، ئێران، پاکستان، ئەفغانستان، هیندستان، تورکمانیا، باکوری ئەفریقیا (مەراکش و لیبیا)، باکوری ئەمەریکا...هتد هەیە، هەرچەندە کە کوزەڵە دەشێت بۆ خواردن، بەڵام بۆ ئەم مەبەستە، کەم بەکار دەهێنرێت. ناوی کوزەڵە لە فەرهەنگەکەی (تۆفیق وەهبی و ئەدمۆنس) و دەستنووسەکانی (مخطوطة) سۆن (Soan) هاتووە، لەوە دەچێت ڕووەکێکی زۆر باو بێت لە زۆربەی ناوچەکانی باکوری عێراقدا. لە ئامێدی پێی دەگوترێت کوزاکوز (kuzakuz) بەڵام لەوە ناچێت وشەی (حرف الماء) بەرامبەر (کوزەڵە) لە باشووری عێراقدا بەکار بهێنرێت. وشەی (حرف الماء) لەلایەن ئیبن ئەلبەیتارەوە ١٢٤٠ بەکار هێنراوە لەوە دەچێت زۆرتر بەرامبەر (رشاد الماء) بەکار هاتبێت، کوزەڵە بە شێوەی ڕووەکی زەڵاتە لە بەریتانیا و ناوچەکانی تری ئەورووپادا وەکو لای خۆمان بەکار دێت. پسپۆڕان چاکرا ڤارتی و ڕاوی (charkra vartyand Rawi) لە ساڵی ١٩٦٤دا باسی بەکارهێنانی ئەم ڕووەکەیان لە مەیدانی پزیشکیەتیدا کردووە، پسپۆڕ وات (Watt) لە ساڵی ١٨٩١دا گوتوویەتی کە: کوزەڵە ڕووەکێکی زۆر بەسوودە بۆ چارەکردنی نەخۆشیی ئەسکەربوت هەروەها مادەیەکی ورياکەرەوەيە (منبه = stimulant) و لە

هیندستاندا زۆر دەخورێت، چونکە مادەیەکی ئیشتیاکەرەوەیە (مشهي = appetizer). کورەلە سەرچاوەیەکی باشە بۆ ڤیتامینەکان و کانزاکان.

پێکهاتی کیمیایی:

شێ (ئاو) ٨٩.٢٪، پرۆتین ٢.٩٪ چەوری ٠.٢٪، کاربۆهیدرات ٥.٥٪، مادەی کانزایی ٢.٢٪، جگە لە کالیسیۆم و فۆسفۆر و ئاسن و گۆگرد و ئایودینە و زینك.

کوژالك = گوژالك = کالەکە مارانە

(حنظل)

بە لاتینی Citrullus colocynthis

بە ئینگلیزی Bitter apple = colocynth



گیایەکی تەمەن درێژە قەدەکەی خۆهەڵواسە یان خشۆکە (prostrate)، بەرێکی خڕی ساف دەگرێت، رەنگەکەی سادەیە یان پنکەپنکەیە (مبرقش mottled)، ئەگەر لە خاکێکی بە پیتدا بڕوێت، بەرەکەی بە قەدەر شەمامەیەکی لێ دێت. کوژالك لێرە و لەوێ لە بیابانە گەرمەکاندا دەبینرێت، توانایەکی سەیری هەیە لەوەدا لە خاکێکی لمانی گەرمدا لە مانگەکانی هاویندا دەروێت، لەو کاتەدا کە هیچ جۆرە رووەکێکی تر بەرگە ناگرێت کوژالك بە رادەیەکی زۆر لە بیابانەکانی باشووری عێراقدا دەروێت حەز بەو گردۆلکە لمانییە دەکات کە لە ئەنجامی هەڵکردنی با بەسەر بنکە رووەکی مردوودا هەڵدەکات، پەیدا دەبن، رەگە سەرەکییەکەی بە ناخی زەویدا دەچێتە خوارەوە، لقەکانی بە دەور و پشتیدا بڵاو دەبنەوە، بەرەکەی دەچێتە ژێر لمەوە رووەکەکە وشك دەبێت بەرە زەردە پێگەیشتووەکەی بۆ ماوەی چەند میلێك لە لمی بیابانەکەدا بڵاو دەبێتەوە، لەبەرئەوەی کە کوژالك لە بیابانەکانی عێراقدا فرە دەروێت، بووەتە سەرچاوەیەکی دەسکەوت بۆ حکوومەت. کوژالك رەوشتی ئاودەرکەر (مفرغة الماء hydragogue) رەوانکردی (مسهل catharti هەیە بۆ چارەکردنی ئاوسانی (إحتقان congestion) جگەر و ریخۆڵە و کاری ئاوبەند (dropsy) و نەو بارانەی تر کە پێویستیان بە دەرمانێکی رەوانکەر (مسهل porgative) هەیە بەکار دێت. نووسەرە سانسکریتییەکان باسی کوژالکیان کردووە و گوتوویانە: تاڵ و توند و رەوانکەرە و بۆ چارەکردنی نەخۆشیی زەردوویی (یرقان Jaundice) و ئاوبەندی سك (إستسقاء = ascitis) و فراوانبوونی ریخۆلە و نەخۆشیەکانی رێبازی میز و رۆماتیزم (reheumatism) باشە. نوێنەکی رەگی کوژالك بۆ سووتانەوەی سنگ باشە بە پێی نووسینی ئیسلامەکان (Moslem) کوژالك ئارامدەرێکی بەهێزە، بەڵغەم (phlegm) لە هەموو لەش دەردەکات، دەڵێن کە بەر و گەڵا و رەگەکەی بۆ چارەکردنی گرفت و ئاوبەند و زەردووی ژانەسك (مغض colic = ژانی ریخۆڵەی قوڵۆن) و کرم کوشتن و دەردەفیل (داء الفیل = elephantiasis) باشە، منداڵدان (رحم uterus) دەورووژێنێت و دووکەڵەکەی (fumigation) دەبێت

هۆی بێنوێژی (حیض menstrual floww). دانەری کتێبی مەخزەن (Makhzan) باسی جۆرێك لە بەکارهێنانی کوژالکی کردووە: کونێکی بچووك دەکرێتە سەرێکی بەرمکەوە و دەنکی بیبەری (pepper corns) تێ دەخرێت، ئەوجا کونەکە دادەخرێت و بەرمکەی بە قوڕ سواغ دەدرێت و دەخرێتە خۆڵەمێشێکی گەرمەوە لە ئاگردانێکدا، بەمجۆرە بۆ ماوەی چەند ڕۆژێك دەهێڵرێتەوە، بیبەرمکە دەردەهێنرێت، بە شێوەی دەرمانی ڕەوانکەری بادەرکەر (مسهل طارد للريح = caminative) بەکار دەهێنرێت، هەمان دەرمان بە بەکارهێنانی ڕێواس (rhubarb) لە جیاتیی بیبەر ئامادە دەکرێت، پسپۆڕ موورای (Murray) لە کتێبی ڕووەك و دەرمانی سند (*) (Plants and drugs of sind, 39, 1881) باسی بەکارهێنانی بۆیەی (صبغة tincture) کوژالکی کردووە لە چارەکردنی نەخۆشیی جومگە (داء المفاصل = النقرس = gout) و ڕۆماتیزم و سەرئێشەی (headaches) بەتین ئیفلیجی (شلل palsy)دا بە ژەمی ١٥ دڵۆپ بەیانیان و ئێواران. دوکتۆر کیرکپاتریك - (kirkpatrick) گوتوویەتی کە تونێکلی بەرمکەی لەگەڵ ڕێواسدا لەلایەن پزیشکە میللییەکانەوە بۆ چارەکردنی میزگیران بەکار هێنراوە. بەدەگمەن کوژالك بە تەنیا بەکار دەهێنرێت، بگرە بە زۆری لەگەڵ دەرمانی ڕەوانی بادەرکەردا بەکار دێت، چونکە ئەگەر بە تەنیا بەکار بهێنرێت دەبێتە هۆی تێکچوون (خبطة = gripping). بەڵام بەکارهێنانی بە بڕێکی زۆر دەبێتە هۆی سووتانەوەی (inflammation) ڕیخۆڵە و تەنانەت مردنیش. کاریگەرترین شێوەی سەرەکی بۆ بەکارهێنانی کوژالك، ئاوێتەی پوختەی کوژالکە بە شێوەی قل (حبوب pill) یان حەبی کوژالك و ژەهرە مریشك (خانق الدجاج henbane) لە کرۆکی بەرمکەی ئاوکێك پوختە دەکرێت کە بە زۆری بەشێوەی قلی (حەبی) ڕەوانی بەکار دێت. لە وڵاتی پەنجاب (punjab)دا کرۆکی بەری کوژالك بۆ ڕەوانکردنی ئەسپ بەکار دێت. کرۆکی بەرە تەڕمکەی (تازمکەی) لەگەڵ ئاوی گەرم، یان کرۆکە وشکبوومکەی لەگەڵ حەوایجی نان واتە نانخواز (carum) یان ئەجوان (Ajowan) تێکەڵ دەکرێت بۆ چارەکردنی نەخۆشیی کولێرا (cholera) بەکار دێت، ڕەگە وشککراومکەی بهاڕدرێت بە شێوەی دەرمانی ڕەوانی بەکار دێت. کرۆکی بەرە پاککراوە وشککراومکەی لە مەیدانی بازرگانیدا، هەر پێی دەگوترێت کوژاڵك. کوژالکی تورکی بە باشترین جۆر دادەنرێت، هی میسری هەتا ڕادەیەك تۆوی کەم تێدایە، بەڵام هی ئیسپانی تۆوی زۆر تێدایە، ئەو ڕاپۆرتەی کە لەبارەی شیکردنەوەی کوژالکی عێراقەوە کراوە، ئەوەی کە نموونەی لێ نێردراوە بۆ خوێندنگەی چەقی لێکۆڵینەوەی دەرمان (معهد البحث العقار المركزي) لە هیندستان، لە لایەن دانەری ئەم کتێبەوە (واتە کتێبی - الثروة النباتية في العراق)، وای دەردەخات کە جۆرێکی زۆرباش بێت و لەگەڵ دەستووری دەرمانسازی (دستور الأدوية = pharmaco poeia)ی هیندیدا بگونجێت. تۆزی (powder) کرۆکی بەری کوژالك مادەیەکی ڕەوانکەری بەتینە، لە ماوەیەکی کەمدا دەبێتە هۆی ڕەوانی، بەڵام ئەگەر بە ژەمی قورس وەربگیرێت دەبێتە هۆی تێکچوونی (خبطة gripping) بەتین و شکستی لەش و دەماری (إنهيار عصبي أو جسدي - prostration)، تەنانەت دەشبێتە هۆی پیسای کردنێکی خوێناوی، لەبەر ئەوە بە دەگمەن بە تەنیا بەکار دێت و بە زۆری لەگەڵ دەرمانی تردا تێکەڵ دەکرێت. بۆ نموونە:

١ - کوژاڵك و تاڵی شای (صبر سقطري - Aloe socotrina) و ڕێسینی ئیپۆمایا (راتنج الحلبة = Ipomoea - resin) و وردە سابوون (خثارة الصابون = curd soap) و حێل (cardamom) ژەمی

(۰.۱۲-۰.۰٥) گرام (۲-۸) دەنك (قمحة) پێوەرێکە بۆ کێشی دەرمان.

۲- حەبی (حبة pill) کوژالك و بەنگ (البنج - hyoscyamus) ڕووەکێکی پزیشکیی سرکەر، کۆمەڵەی باینجانە. هەر حەبێك: ۱ دەنك کوژالك و ۱ دەنك تاڵی شاری و ۱ دەنك ڕیسینی نیهۆ، ۱/۲ دەنك لە پوختەی بەنگی وشك. ژەمی ۱ یان ۲ حەب. پسپۆر (چۆپرا chopra) کە ڕ، گوژالکیش مادەی ڕەوانکەری تێدایە و سوودی بۆ زەردوویی و نەخۆشییەکانی ڕێبازی مە، ڕۆماتیزم لێ وەرگیراوە. تۆوی کوژالك ۲۱٪ ڕۆنێکی جێگیری (ثابت Fixed) زەردی مەیلەو قاوە، تاڵی تێدایە، ڕۆنەکە ترشی ئۆلیئیك (oleic) و لینۆلیك (Linoleic) و مایریستیك (myristic) پالمتیك (palmitic) ستیاریك (Stearic)ی تێدایە. بەرەکەی مادەی کەکەربیتاسین - ئی (cu bitacin -E) گەلاکەی گلایکۆسایدی کەکەربیتاسین - E - B- و تۆوەکەی E سبینۆ ستێر (E- spinosterol)ی تێدایە. لە هەندێك ناوچەی ئەفریقیادا بەر و تۆوەکەی (وەکو خۆراکێکی نزم) دەخورێت. پسپۆر چۆپرا (chopra) گوتوویەتی کوژالك لە بازارەکانی هیندستاندا دەفرۆشر هەروەها گوتوویەتی: کە گوژالك لە هیندستاندا بە باشی دەڕوێت، لەگەڵ ئەوەشدا هەندێکی هەر دەرەوە دەهێنرێت، بە تایبەتی لە ئەورووپا و وڵاتی عەرەبی و سووریا و ئیسپانیا و قوبر (Cyprus). کوژالك بۆ مەبەستی بازرگانی دەڕوێنرێت.

کونجی

(سمسم = جلجلان = Bene sesame)

ناوە زانستییەکەی sesamum indicum

ڕووەکێکی ساڵانەیە لە هیندستان و مەکسیك و هەندێك ناوچەی ئەفریقیا و چیندا دەڕوێنرێت تۆوەکەی ڕۆنێکی تایبەتی دەردەهێنرێت پێی دەگوترێت ڕۆنی کونجی (سیرج = شیرج). لە دروستکرد، خواردەمەنی و سابووندا، هەروەها لە دروستکردنی حەڵوای وەکو گەزۆ و کونجیدا بەکار دێت. کوە ڕووەکێکە، گوڵەکەی سپییە، پرژی سوور و زەردی تێدایە. نزیکەی ٦۰ سم بەرز دەبێتەوە. لە ڕۆهەڵا، ناوەڕاستەوە تا ئاسیا و سودان زۆر دەڕوێنرێت. لە کۆنەوە مرۆڤ ئەم ڕووەکەی ناسیوە و سوودی ڕۆنی تۆوەکەی وەرگرتووە. هەندێك جاریش گوڵەکەیان بۆ ڕازاندنەوە بەکار هێناوە. ڕواندنی کوە پێویستیی بە زەوی بە پیت و بارانێکی زۆر هەیە. تۆوەکەی ورد و پانکەڵەیە، ڕەنگێکی قاوەیی تێر هەیە، پڕە لە ڕۆنێك پێی دەگوترێت ڕۆنی کونجی، ڕەنگەکەی زەردێکی زێڕییە، تامەکەی شیرینە، بۆ، نییە و بە ئاسانی بۆگەن ناکات. ڕۆهەڵاتییەکان بە گشتی و عەرەبەکان بە تایبەتی، زۆری لێ بەکا دەهێنن، چونکە هەرزانە و بە ئاسانی هەرس دەبێت، لە پلەی سفری سەدیدا نایبەستێت، بگرە بە شێ هەتا پلەی ٥ی ژێر سفر دەمینێتەوە. ڕێژەی ئەم ڕۆنە لە تۆوی کونجیدا لە ٤٧٪ ئەو شیرینییەی کە پ دەگوترێت تاعین (طحينة)، لە تۆوی کونجیی کاڵ دروست دەکرێت. تۆوەکەی، بۆ ماوەی چەند سەعاتێ دەکرێتە ناوەوە، ئینجا بە ئامرازێکی تایبەتی یان بە دەست توێکڵەکەی لێ دەکرێتەوە و بە با دەکرێت لە تەنووری تایبەتیدا (وەکو تەنووری نان) دەبرژێنرێت و دەهاڕێت و تاعینی سپی لێ بە دە دەکەوێت. بەڵام تۆوی کونجیی سوور، لە دروستکردنی کێك و شیرینیدا بەکار دێت تاعین لەگەڵ

خواردەمەنیی میللیی ڕۆژهەڵاتیدا بەکار دێت. ئەگەر تاعین، لە قاپێکدا، بۆ ماوەیەك دابنرێت و وازی لێ بهێنرێت، ئەوا ڕۆنی کونجییەکەی سەردەکەوێت. حەڵوای تاعین لە تێکەڵکردنی تاعین و هەویر و شەکر دروست دەکرێت.

سوودی ڕۆنی کونجی و حەڵواکەی:

ئەو ڕۆنی کونجییەی کە لە یەکەم گوشینەوە بە دەست دەکەوێت، بۆ نەرمکردنەوە (ملین) بەکار دێت. یەك دوو کەوچکی گەورەی لێ دەخورێتەوە. بەڵام ئەگەر فنجانێکی لێ بخورێتەوە دەبێتە هۆی ڕەوانی. بەڵام ئەو ڕۆنەی کە لە گوشینی دووەمەوە بەدەست دەکەوێت لە دروستکردنی سابوون و گزی لێکردنی ڕۆنی ئاساییدا بەکار دێت. ڕۆنی کونجی چاکترین ڕۆنە کە مرۆڤ بە وزەی گەرمی باریۆ دەکات. خواردنی، بۆ نەهێشتنی ڕەقبوونی دیواری خوێنبەرەکان (تصلب الشرايين) واتە نەهێشتنی گرۆی دڵ (الجلطة القلبية) و ئیفلیجی باشە. حەڵوای تاعین شەکری زۆر تێدایە، بۆ بەرگریکردنی سەرما و ئاسنی تێدایە بۆ چارەکردنی خوێن کەمی و فسفۆری تێدایە بۆ خانەکانی مێشك و کۆئەندامی زاوزێ باشە. ڕێژەی ڕۆن لە کونجی سپیدا ٥٦.٢٪ و لە کونجیی سووردا ٥٩.٧٪ جگە لەمانە، ڕۆنی کونجی لە دروستکردنی مەڵحەمدا، بۆ چارەکردنی سووتانەوەی پێست و برین و سووتاوی بەکار دێت، هەروەها لە دروستکردنی دەرمانی ڕەوانکەری سووکەڵەدا. تڵپەی تۆوەکەمشی، وەکو ئالیك، دەدرێت بە ئاژەڵ، چونکە بۆ قەڵەوکردنی باشە، لە ناوچەی سلێمانی لە گەزۆ و کونجی شیرینییەکی خۆش دروست دەکرێت.

کۆجەرات = چای سوور

نبات الكوجرات = وردة الصين = وردة جامايكا = حماض أحمر = كركدية

ناوە زانستییەکەی (Hibiscus-sabdariffa)

بە ئینگلیزی پێی دەگوترێت (Redsorrel = Rosella)

ڕووەکی کۆجەرات یەکێکە لە ڕووەکەکانی ناوچە ئیستوائییەکان. بنەڕەتە سروشتییەکەی نیمچە کیشوەری (قارة) هیندییە، لەوێوە بەرەو زۆریەی ناوچە گەرمەکان و نیمچەگەرمەکان بە تایبەتی کیشوەری ئەفریقیا و ئەمەریکای باشووری ئاسیا و دوورگەکانی ڕۆئاوای باشووری پاسیفیك بڵاو بووەتەوە، گرنگترین ئەو وڵاتانەی کە دەیهێننە بەرهەم هیندستان و سودان و سۆماڵ و فیلیپین و میسرە، لەم دواییەدا لە کوبا و ناوەڕاستی ئەمەریکاشدا دەروێنرێت. ڕووەکی کۆجەرات سەر بە خێزانی تۆڵەکەییەکانە (العائلة الخبازية Malvaceae)، بەڵام وشەی کۆجەرات یان کجرات دەشێت ناوێکی هیندی بێت. لە میسر پێی دەگوترێت (کرکدیة) یان (شای نوبة) و لە سوودان (قرقدیب). بەڵام لە عێراقدا بە چای کۆجەرات (شاي كوجرات) ناسراوە. پارێزگەی قادسیە لە عێراقدا لە ڕواندنی ئەم ڕووەکەدا بە ناویانگە، ئەوەبوو ٧٠ ساڵ لەمەوبەر کشتیارێك (مزارع) تۆوی ئەم ڕووەکەی لە حیجازەوە هێناوە و لە باخچەکەیدا ڕواندوویەتی لە ئەنجامدا ڕواندنەکە سەرکەوتوو بووە، لە ناوچەی (شافعية) و (حمزة) و (مەلیحة)ی سەر بەهەمان پارێزگەدا بڵاوبووەتەوە، ئێستاش ڕواندنەکە هەر لە هەمان ئەو ناوچەیەدایە هەرچەندە هەندێك لە هاووڵاتییەکان لە پارێزگەی تردا ئەم ڕووەکە بۆ مەبەستی تایبەتی یان

رازاندنەوە لە باخچەکانی ناو ماڵەکانیاندا دەروێنن، رواندنی ئەم رووەکە لەو ناوچانەدا سەردەکەوێ کە پلەی گەرمییان بەرزە ٢٨ -٣٥ سەدی و رێژەی شێیەکان لە ٦٥٪ زیاتر نییە، حەز لە خاکی سووکەڵەی بە پیت و بێ خوێ دەکات، ئەم رووەکە دەوەنێکی قیتی بەهێزە بەرزییەکەی نزیکەی ٢ مەتر، قەدەکەی سەوزی مەیلەو سوور و شێوە مێخییە (وتدي)، بەناخی زەویدا دەچێتە خوارەوە، گەڵاکەی هێلکەیی سەوزی مەیلەو سوورە، کاسەی گوڵەکەی سووری مەیلەو ئەرخەوانییە پەڕەی گوڵەکەی زەردی لیمۆییە، چاندنی تۆوی کۆجەرات لە سەرەتای مانگی ئازارەوە بەرەو ناوەراستی نیسان دەست پێ دەکات. بە ریز (مروز) چاڵی بۆ دەکرێت هەر ریزەی ٨٠-٩٠سم لەوی ترەوە دوور دەبێ. هەر چاڵێکیش ٧٥-٩٠سم لەوی ترەوە دوورە وە هەر چاڵەش ٣-٥ دەنك تۆوی تێ دەکرێت. کەوابوو هەر دۆنمێك لە زەوی نزیکەی ٣-٤ کیلۆگرامی لە تۆوەکەی دەوێت و هەر هێکتارێك لە زەوییەکە ٧٠٠-١٠٠٠ کیلۆگرام لە کاسەی وشکەوەبووی گوڵەکەی دەدات، دوای ئەوە پێویست بە خزمەتگوزاریی کشتوکاڵی وەکو پەینکردن (نایترۆجینی و سوپەر فۆسفات) و ئاودێریی رێکوپێك و بژارکردن دەکات، رووەکەکە لە مانگی تشرینی دووەم و کانوونی یەکەمدا پێ دەگات و دوای گوڵ گرتن (تزهیر) بە ١٥ -٢٠ رۆژ بەرەکەی ئامادە دەبێت بۆ رنینەوە، رنینەوەکەش نزیکەی ٢ مانگ بەردەوام دەبێت، خێرا رنینەوەی بەرەکەی درێژە بە ماوەی گوڵکردنەکەی دەدات و بەرهەمەکەی پتر دەکات، دوای لێکردنەوەی بەرەکەی لە گوڵەکانی راستەوخۆ کاسە سوورەکان لە گوڵەکان دەکرێنەوە و لەسەر راخەرێکی پاك بڵاو دەکرێنەوە تاکو بە تەواوی وشك دەبنەوە و دەکرێنە سندووق. بەرەکەی لە شێوەی قوتوو دایە، هێلکەیی و نووك تیژ لە بەری لۆکە دەچێت.

سوود و بەکارهێنانی: ئەو مادە رەنگەورەنگەی کە لە کۆجەراتدا هەیە لە دروستکردنی عەتر و دەرمانی نارایشدا (سووراو) و بۆدرە و خواردەمەنی وەکو مرەبا و حەلواودا بەکار دێت. ئەو توێژینەوە تاقیکردنەوە زانستییانەی کە لەم دواییەدا لە ناوچە هەمەجۆرەکانی جیهاندا کراون گرینگیی ئەم رووەکە لە مەیدانی خۆراك و دەرمانسازیدا بەدەردەخەن. مادەی پزیشکی کاریگەر لەم رووەکەدا وا لە کاسەسوورەکانی گوڵەکانیدا. شەربەتێکی ترشیان لێ ئامادە دەکرێت، وەکو چای کۆجەرات (شای کوجرات)، شەکری تێ دەکرێت و بە گەرمی یان بە ساردی دەخورێتەوە، ئەوە سەلمێنراوە کە ڤیتامین (C)ی تێدایە، لەبەر ئەوە بە هاوتای شەربەتی پرتەقاڵ دادەنرێت. ئەم شەربەتە یان چاییە فێنککەرە و بووژێنەرەوە و و تینوێتی شکێنە، پەستانی بەرزی خوێن دەهێنێتە خوارەوە و لێدانی دڵ بەهێز دەکات و دەمارەکان (أعصاب) هێمن دەکاتەوە، بۆ چارەکردنی رەقبوونەوەی خوێنبەرەکان و نەخۆشییەکانی گەدە و ریخۆڵە و ئاسانکردنی هەرس بەکار دێت. لەبەرئەوەی کە زۆر ترشە ناهێڵێت بەکتریا زیانبەخش، لە ریخۆڵەدا گەشە بکەن، لەناویان دەبات. وا دەر کەوتووە کە رێژەیەکی بەرز لە خوێی نۆکزالاتی کالیسیۆمی تێدایە، لەبەر ئەوە بەمادەیەکی پاکژکەرەوە (مطهر) بۆ کوشتنی میکرۆب دادەنرێت، هێزەکەی نزیکە لە هێزی ئەسیدفەنیکەوە. شەربەتی کۆجەرات میز پێکەرێکی گرینگە، دژی نەخۆشیی ئەسکەربووت و بۆ چاکردنی پشێوی جگەر و زراو بەکار دێت، رەوشتی چارەکردنی پزیشکی شەربەتی کۆجەرات بۆ چەند ترشێکی ئەندامی (حوامض عضوية) دەگەڕێتەوە کە تێیدایەتی وەکو: ترشی مالیك و ستریك و تارتاریك و ئەسکۆربیك. ئەمانە بە رێژەی لە ٣.٣-٤٪ تێیدا هەن، تامە ترشەکەش هەر

بۆ ئەم مادانە دەگەڕێتەوە هەروەها مادەی میوسیلاجی بووژێنەوە و هێمنکەرەوەی تێدایە بە ڕێژەی ٦٢٪ جگە لەوە گەڵا سەوزەکانی قەدەکەی بەهای خۆراکییان هەیە لە نامادەکردنی ترشیاتدا بەکار دێن. دەشێت جەلییەکی (جلی) چاك لە شەربەتی کۆجەرات دروست بکرێت. هەروەها تۆوی کۆجەرات ڕێژەیەکی بەرزی لە پرۆتین تێدایە جگە لە مادەی چەوریی ساکار کە بۆ چارەکردنی ڕەقبوونی خوێنبەرەکان (تصلب الشرايين) بەکار دێت. ئەم ڕۆنە لە ڕۆنی پەموانە دەچێت دەشێت لە خۆراکیشدا بەکار بێت. تڵپەی تۆوەکەش دوای لێگرتنی ڕۆنەکەی بە شێوەی ئالیك دەدرێت بە ئاژەڵ. لە هەندێك وڵاتدا کۆجەرات لە جیاتی دۆشاوی تەماتە دەکرێتە چێشتەوە.



کۆکا = دەوەنی تەختە سوور

(کوکة = کوکا = coca)

ناوە زانستییەکەی Erythro xylon coca

دەوەنێکە لە کۆمەڵەی کەتان، مادەی کۆکائینی لێ دەردەهێنرێت. لە سەدە کۆنەکاندا هیندییەکان و دانیشتوانی ئەندیز (andes) و ڕۆئاوای حەوزی ئەمازۆن گەڵای ئەم درەختەیان بە هاڕاوە جووە (مضغ)، وا دیارە لەبەر ئەوە بووە کە مادەی کۆکائینی تێدا بووە.

ئەم درەختە لەلایەن (ئینکاس = Incas) زۆر بەنرخ بووە، بە دروشمی پاشایەتی (royalty)ی داناوە. بەکارهێنانی کۆکا بەرە بەرە لە چینە بەرزەکانی میللەتەوە بەرەو خەڵکی ئاسایی چووە، ئەو کەسانەی کە کۆکا دەخۆن و بەرگری ماندووبوونی لەش و مێشك دەکەن و بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ ئیش دەکەن بە بێ ئەوەی نان و ئاو بخۆن. ئەو مادە سڕکەرەی کە تیایەتی ڕاستەوخۆ کار دەکاتە سەر کۆئەندامی دەماریی چەقی (الجهاز العصبي المركزي). ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە ئەو کەسە خێرا هەست بە چالاکییەکی زۆر بکات وای لێ دێت کە ئازاری برسییەتیی لە بیر بچێتەوە. دەشێت ئەم خووە (واتە خواردنی کۆکا) ببێتە عادەتێك و ئەمەش ببێتە هۆی نەخۆشی، تەنانەت مردنیش، چونکە دەبێتە هۆی بەدخۆراکی (سوء التغذية = malnutration) گەڵاکەی بە قسڵ (Lime) یان خۆڵەمێش گەڵای هەندێك ڕووەکی وەکو (کوینوا Quinoa) یان سیکرۆپیا (cecropia) و دەجوورێت بەمجۆرە جووینی کۆکا بوو بە شتێکی خۆش و خوویەکی سەرەکی و لە ئەمەریکای باشووریدا بڵاوبووەتەوە. لەبەر ئەوە برێکی زۆر کەم لە کۆکا لەم ناوچەیە دەبێنرنە دەرەوەی ناوچەکە، هەرچەندە کە برێکی زۆر لەم ڕووەکە لە قەدپاڵی چیاکانی ئەندیز و کۆلۆمبیا و ئەرجەنتین دەڕوێنرێت، هەروا برێکی کەمی لە جاوا (Jawa) و هیندستان دەڕوێنرێت. ئێستا کۆکا ئەو کۆکائینەی لێ دەردەهێنرێت (cocaine) لە زۆربەی وڵاتانی جیهاندا بەکار دەهێنرێت.

کۆکایین شەمپانیای مادە سڕکەرەکانە:

کۆکایین یەکێکە لەو مادە سڕکەرانەی کە لەم دواییەدا، لە هەندێك شوێنی جیاوازی جیهاندا

بلاوبووەتەوە. هەرچەندە یەکێکە لەو دەرمانە کۆنانەی کە مرۆڤ لەمێژە ناسیونی، بەڵام ئەم گوێ پێدانەی ئێستای بۆ نرخە سەرسوورهێنەکەی دەگەڕێتەوە، ئەو نرخەی کە هانی قاچاغچییەکان دەدات بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی نهێنی لە وڵاتێکەوە ببەن بۆ وڵاتێکی تر. ئەگەر شەمپانیا گرانترین جۆری مەیەکان بێت، کۆکایینیش گرانترین جۆری مادە سڕکەرەکانە، بۆیە پێی دەڵێن شامپانیای مادە سڕکەرەکان. کۆکایین بەرهەمێکی سروشتیی ڕووەکە لە گەڵای درەختی یان دەوەنی (کۆکا coca) دەردەهێنرێت. ناوە زانستییەکەی (Erythroxylon coca) درەختێکە یان دەوەنێکە تەختەکەی سوورە. گەڵاکەی لە گەڵای چایی دەچێت، بە وشکی مادەی کۆکایینی لێ دەردەهێنرێت، دەبێت ئەوەش بزانین کە ئەم ڕووەکە جیایە لە ڕووەکی کاکاو (coca). بنەڕەتی ئەم درەختە ئەمەریکای باشوورە، بە تایبەتی وڵاتی (پیرۆ و بۆلیڤیا) لەو شیو و دۆڵە گەرمانەدا کە نزیکەی ٥ هەزار پێ لە ڕووی دەریاوە بەرزن. ئەگەر باری ژیانی گونجاو بێت، ساڵی ٤-٥ جار بەرهەم دەدات، بۆ ماوەی ٤٠ ساڵی یەك لەدوای یەك وەك گوتمان کۆکایین کۆنترین دەرمانە، هیندییەکانی ئەنکا (هنود الأنكا) واتە دانیشتووە بنەڕەتەکانی ئەمەریکای باشووری، دەیانناسی و بۆ ماوەی چەند سەعاتێك گەڵاکەیان لە دەمیاندا دەجوو بە مەبەستی ئەوەی کە مادەی چالاککەریان دەداتێ، کە کۆکایینەکە کۆئەندامی دەماریان چالاك دەکات و گەدەیان (معدة) سڕ دەکات، هەست بە برسێتی ناکەن. جاران بەکارهێنانی گەڵای کۆکایین هەر لە لایەن پیاوە دەوڵەمەند و پیاوانی ئاینی و بە ناوبانگەکانەوە بووە، ئەم گەڵایە پێشکێش بە خوداوەندەکانیان (آلە) دەکرا و لە کاتی پەرستندا لە دەمیاندا دەیانجوو هەروەها دەخرایە دەمی مردووەکانیانەوە بۆ ئەوەی لەو دنیا پێشوازییەکی باشیان لێ بکرێت. کە ئیسپانییەکان وڵاتی پیرۆیان داگیر کرد، بەکارهێنانی کۆکایان قەدەغە کرد، بەڵام لە دواییدا بۆیان دەرکەوت کە لەم کارەدا زیانیان پێ گەیشتووە ، چونکە بینییان کە دەتوانن بە دەرخواردنی کۆکا وا لە هیندییەکان بکەن بە خۆراکێکی کەمتر ئیشێکی زیاتر بکەن. ئەمیش بە جووینی گەڵای ئەو کۆکایە لە کاتی ئیشکردندا. بەرلەوەی کە گەڵاکەی بجوورێت لە کەمێك خۆڵەمێشی ڕووەك هەڵدەکێشرێت، بۆ ئەوەی وەکو پارچەیەکی لێ بێت و بە ئاسانی بجوورێت، بەم شێوەیە بۆ ماوەی چەند سەعاتێك دەجوورێت، بۆ ئەوەی مادە سڕکەرەکە لە گەڵاکەوە بێتە دەرەوە و کاری خۆی بکات.

فرۆید و کۆکایین:

ئەوروپا لە سەدەی شازدەمدا ڕووەکی کۆکای ناسیوە بەڵام بۆ ماوەیەك لە بیریان چووبووەوە، هەتا کۆتایی سەدەی نۆزدەم، ئەوە بوو سەرلەنوێ بایەخیان پێ دایەوە. لە ساڵی ١٨٨٤دا زانا (سیگمۆند فرۆید) زنجیرە تاقیکردنەوەیەکی لەسەر ئەم ڕووەکە کرد و گەلێك ڕاپۆرتی لەسەر ڕووەکی کۆکا و مادەی کۆکایین بڵاو کردەوە، فرۆید لە پێشدا تلیاککێش بوو، بەڵام هەر دەیویست لە دیلیەتی و زەبری ئەم مادە سڕکەرە ڕزگاری بێت و وازی لێ بهێنێت، لەبەر ئەوە وای بەبیردا هات کە پەنا بباتە بەر کۆکایین، بەڵکو ڕزگاری بکات. بۆیە دەستی کرد بە بەکارهێنانی کۆکایین و لە پێشدا زۆر بۆی بە پەرۆش بوو و ناویشی نا (دەرمانی جادوویی) (العقار السحري) و دەیوت کە ئەم مادەیە توانای چارەکردنی نەخۆشیی هەیە و دەتوانێت کە خەڵکی لە تلیاك و مۆرفین کێشان و لە نیشانەکانی کە بڕێتین لە لەش تێکشکان و ماندووەتی زۆر ڕزگار بکات. بەڵام ئەوەندەی پێ نەچوو دوای تاقیکردنەوە بۆی دەرکەوت کە بەهەڵەدا

چووه و له سەراویلکەدا (سراب) ژیاوه، لەبەر ئەوه له دواییدا دانی به مەترسییەکانی بەکارهێنانی کۆکاییندا نا و گوتی له چارەکردنی باری تلیاکێشاندا سەرکەوتوو نەبووە.

کۆکا کۆلا به کۆکایین: کۆکایین به درێژاییی سەدەی نۆزدەم لەناو خەڵکی ئەمەریکادا بڵاو بووبووەوە و رەواجی هەبوو له چارەکردنی نەخۆشییەکاندا و له زۆر رەچەتەدا لەلایەن دوکتۆرەکانەوه دەنووسرا. بەڵام به زۆری له شەربەتی کۆکا کۆلای بنەرەتیدا بەکار هێنراوه، مادەی بۆنخۆشی تریشی تێ دەکرا، که له گەڵای کۆکا دەهێنرا، بەڵام پاش ماوەیەك حکوومەتی ئەمەریکا که بینیی ژمارەی ئەوانەی کۆکایین بەکار دەهێنن بەرەو زۆری دەڕوا، سامی لێ نیشت و ئەم دەرمانەی قەدەغە کرد و له لیستەی ناوی خۆراك و دەرمانەکاندا لای برد و له ساڵی ١٩١٤دا کۆکایینی به مادەیەکی سڕکەر دانا. وەکو مادە سڕکەرەکانی تر، (تلیاك و مۆرفین و هیرۆیین) و سزای لەسەر بەکارهێنانی دانا. ٤٠ ساڵ دوای ئەمە ئارەزووی خەڵکی بۆ بەکارهێنانی کۆکایین کەم بووەوه. بەڵام له ساڵانی حەفتاکاندا، کۆکایین دووباره له مەیدانی بەکارهێناندا سەری هەڵدایەوه. باشترین بەڵگە بۆ ئەمە ئەو بڕە زۆرانە بوو که له قاچاغچییەکان دەگیرا، جگە له راپۆرتی پزیشکەکان لەبارەی کێشانی ئەم مادەیەوه، ئەمڕۆ کۆکایین به نرخێکی زۆر گران دەفرۆشرێت، چونکه به دەگمەن به دەست دەکەوێت، بۆیە ناویشیان ناوه شەمپانیای مادە سڕکەرەکان. کۆکایین به سێ شێوه دێتە مەیدانەوه:

به شێوەی بەردین (رەق) له شێوەی تونێکڵ و تەلاش، یان به شێوەی تۆز (بۆدرە). به زۆری مادەی تری ئەوتۆشی لەگەڵدا تێکەڵ دەکرێت، که له کارگەدا دروست دەکرێن، وەکو مادەی: برۆکین، بەنزۆکین، سبید. بەڵام کۆکایینی پاك به شێوەی بلووری سپی هەیە، له شەکر دەچێت. بۆیە پێی دەڵێن سەهۆڵ (جليد).

کاری کۆکایین لەو کەسانەی دەیکێشن:

کۆکایین مادەیەکی سڕکەری زۆر به پێتە، گۆڕانێکی ئاشکرا له باری دەروون – فرمانی (الفسيولوجيا النفسية – Psycho - physiology) واتە کار له کاری دەروونی و فرمانەکانی لەشی ئەو کەسە دەکات. ئەمە بێگومان کارێکە هەتا دێت بەرەو خراپی دەڕوات. به درێژاییی مێژوو، کۆکایین هەر له گەڵای رووەکی کۆکا دەرهێنراوه، چونکه گوایە هەستکردن بە برسیەتی و ماندووەتی کەم دەکاتەوه و ماسوولکەکان گورج دەکاتەوه. بەڵام ئەو لێکۆڵینەوانەی که لەم بارەیەوه کراون هیچ پێوەندییەکی راستەوخۆیان له نێو کاری کۆکایین بەسەر دەمارەکانی بزووتنەوه و ماسوولکەکاندا نەدۆزیوەتەوه. کۆکایین وەکو دەرمانێکی سڕکەر دوو کاری جیاوازی هەیە: یەکەمیان وەکو سڕکەرێکی شوێنی (مخدر موضوعي) بۆ ماوەی ٢٠ –٤٠ خولەك، دووەمیان ئەوەیە که مادەیەکی وریاکەرەوه و گورجکەرەوەی بەهێزە بۆ کۆئەندامی دەماریی چەقی (الجهاز العصبي المركزي). هەر ئەم کارەشە که بووژانەوەی کاتی و هەستکردن به ئەشە لەو کەسەدا پەیدا دەکات و پاڵ به خەڵکییەوه دەنێت بۆ بەکارهێنانی کۆکایین.

کاره ئەندامییەکان و ژەمی کوشندە:

کۆکایین دەبێتە هۆی پتر بوونی خێراییی هەناسەدان و پرتە (نبض) و نارێکیی لێدانی دڵ و کرژبوونی بۆرییەکانی خوێن و پتربوونی پاڵەپەستۆی خوێن و بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش و نارەقرشتن و فراوانبوونی بیلبیلەی چاو و لەرزینی دەست و قاچ. لەبەرئەوەی که کارەکەی بۆ ماوەیەکی کورتە، ئەو

کەسە ڕۆژی چەند جارێك بەکاری دەهێنێت، لەبەر ئەوە هەندێك جاری ژەمەکەی، لە ڕۆژێکدا دەگات نزیکەی ١٠ گرام. ئەگەر بە یەك ژەم غرام و چارەکێکی لێ بەکار بهێنرێت، دەبێتە هۆی مردن، چونکە هەناسەی ئەو کەسە پەکی دەکەوێت.

بێ ئارامی و هەڵوەسە و مەزنیی درۆزنە (العظمة الكاذبة):

بەکارهێنانی بڕی زۆری بەردەوام دەبێتە هۆی ڕوودانی بێ ئارامی (قلق) و خەوزڕان و هەستکردنێکی درۆزنە بەهێز و مەزنی و خەیاڵاتی درۆزنە لە هەست و بیستن و بینیندا، ئەوانەی بە شێوەی دەرزی (حقن) بەکاری دەهێنن تووشی نەخۆشیی مەزنی درۆزنە (العظمة الكاذبة) دەبن. هەتا وایان لێ دێت دەبنە مرۆڤێکی تەریك و ترسناك لە کۆمەڵدا، چونکە توانای بڕیاردانیان بەسەر شتومەك و ڕووداودا نەد دەچێت و ئەو ئارەزووە نارەوایانەی کە لەوەوپێش پەچنیویانەتە (کبت) دڵیانەوە دەری دەخە بێگومان کۆمەڵی خەڵکیش بەمە قایل نابێت. دڕندەیان لێ دەردەچێت و لە خۆیانەوە بەبێ هۆیەکی ڕەو دەترسن و سامیان لێ دەنیشێت، لە کۆتاییدا هەستی گشتیی ئەم جۆرە مرۆڤانە بەمجۆرە دەبێت:

دڵتەنگی و بێ ئارامی و پشێوی و خەمۆکی (كآبة) و وڕە بەردانە. لەبەرئەوەی کە کۆکایین ژەهرێکی بە تینە و بە تایبەتی کار لە مێشك دەکات و خەیاڵاتی هیچ و پووچی لەگەڵدایە، بۆ نموونە وا هەست دەکات کە مێروو بە لەشیا هەڵدەگەڕێن، یان خەڵکی باسی دەکەن، یان خەڵکی خنیسەی لێ دەکەن و دووی دەکەون و یان خۆیان بۆ ناوەتەوە بیکوژن، بۆیە هەندێك جار ئەمانە چەك هەڵدەگرن و دەشبن لە ژێر کاری خەیاڵاتی پڕوپووچدا خەڵکی بێ تاوانی پێ بکوژن. ئەم کارانەش لە ڕاپۆرتی پیاوانی ئاسایش و قەلاچۆکردنی مادە سڕکەرەکاندا دەردەکەن، دوای بەکارهێنانی ئەم مادە سڕکەرە ماوەیەکی کەم. ئەو کەسە هەست بەوە دەکات کە زەمان لە دەمیدا نەماوە، دوای ئەوە هەست بە گەرمی دڵخۆشی و توانایی و دەوڵەمەندی دەکات، بەڵام هەست بە ماندووبوون ناکات. ئەم هەستە دڵخۆشیە نزیکەی ٤٥ خولەك هەتا دوو سەعات بەردەوام دەبێت، بە پێی جۆری کۆکایینەکە. بە دوای ئەوە ماوەی شکستی خەمۆکی و ماندووبوون و دڵتەنگی و سەرئێشە و بێ ئارامی و سستی دەروونی دێت.

چارەکردنی ژەهراویبوون بە کۆکایین:

بۆ نموونە بۆ چارەکردنی بێ ئارامییەکەی، هەندێك دەرمانی هێمنکەرەوەی (مهدئات) وەکو ڤالیۆم دەدرێتێ، ئەگەر زۆریشی لێ بەکارهێنابێ، ئەوا چارەی هەناسەتەنگییەکەی دەکرێت لە خەستەخانە.

کۆلا

کولة = kola = cola = cola nut (Cola nitida)

ناوە زانستییەکەی cola acuminata = sterculia acuminata

درەختێکە لە ناوچە گەرمەکاندا دەڕوێنرێت، بەرەکەی مادەی کافائینی (بنين) و چەند مادەیەکی تری وریاکەرەوەی بەهێزکەری تێدایە. چەند جۆرێکی هەیە. یەکێك لەوانەش پێی دەگوترێ گوێزی زنج (جوز الزنج kolanutree).

تۆوی درەختی کۆلا پێی دەگوترێت گوێزی کۆلا (colanut) لە ناوچە گەرمەکانی ئەفریقیادا بە شێوەی

بنێشت (علك = masticatory) زۆر بەکار دێت، ئەم درەختە زۆر بەرز دەبێتەوە و قەدێکی قیتی ڕاستی هەیە، هەندێك جار بەرزییەکەی دەگاتە ٥٠-٦٥ پێ. بەشێوەیەکی کێویلە لە دارستانەکانی ناوچە گەرمەکانی ڕۆژئاوای ئەفریقیادا دەڕوێت، وەکو لە سوودان و هەروەها براوەتە جامایکا (Jamaica) و بەرازیل (Brazil) و هیندستان و شوێنە گەرمەکانی ئاسیا. بەرەکەی لە سیکلانۆچەیەکی (توورەکەیەکی) شێوە ئەستێرەیی دەچێت، (٨) تۆوی دەنکی گۆشتنی تێدایە. ڕەنگی دەنکەکەی مەیلەو سوورە، بۆن و ڕەنگی گوڵەباخی هەیە. گوێزەکەی (Nut) بە تازەیی دەنێردرێتە دەرەوەی وڵات و ڕاستەوخۆ دەجوورێت، هەرچەندە دەشێت بەرەکەی بە شێوەی هاڕدراوەش هەر بەکاربهێنرێت. کۆلا، لەمێژە ڕۆڵێکی گرینگی لە ژیانی کۆمەڵایەتی و ئاینی و بازرگانیی دانیشتوانی ئەفریقیادا دیوە، بۆیە کەم جار لە سەدەی دوازدەمدا نێردراوەتە دەرەوەی ناوچەکە. خەڵکی ئەو ناوچەیە زۆر ئارەزووی دەکەن و چەرمەسەری ناوچەیەکی زۆر دەبینن تا ئەم گوێزەیان بە دەست دەکەوێت، هەرچەندە لە پێشدا تامەکەی تاڵە بەڵام کە دەخرێتە ناو دەمەوە تامێکی شیرین دەدات. ئەنجامی خواردنی ئەم بنێشتە ئەوەیە دەبێتە هۆی کەمێك وریاکردنەوەی لەش و پترکردنی توانای سروشتیی لەش بۆ ماوەیەکی کاتی، گوایا برسیەتی و ماندوویتی کەم دەکاتەوە، کۆلا ئاڵۆزترینی ئەم بەرهەمانەیە کە کافائین (caffeine)یان تێدایە، جگە لە کافائین کە ڕێژەکەی ٢ ٪ ڕۆنی سەرەکی گلوکۆسایدی Glucoside کۆلانین (kolanin)یشی تێدایە، کە دڵ بە هێز دەکات، ئەو سیفەتی وریاکەرەوەیەکە لە کۆلادایە، هەندێکی بۆ بوونی کۆلا و هەندێکی بۆ بوونی کۆلانین دەگەڕێتەوە کە دڵ وریا دەکاتەوە ، هەتا کوێزەکە کۆن بێت، کۆلانییەکەی کەم دەبێتەوە، لەبەر ئەوە کارەکەش لاوازتر دەبێت، جوونی کۆلا کار ناکاتە سەر هۆشی ئەو کەسە و زیانی پێ نادا. لە کۆلا شەربەتێکی بووژێنەرەوەو فێنککەرەوە دروست دەکرێت. بەوەی کە هاڕدراوەی تۆوەکەی لە ئاودا دەکولێنرێت، هەروەها شەربەتی کۆلا و پیپسی کۆلای لێ دروست دەکرێت، لە گەڵای درەختی کۆلادا مادەیەکی ئەلکالۆیدی هەیە پێی دەگوترێت (کۆکایین)، بەشێوەی مادەیەکی سڕکەر (مخدر) لە نەشتەرگەریی چاو و دداندا بەکار دێت.

کۆلوتیا

(کولوتیا = قلوتة = سنا كاذب = Colutea cilicica)

دەوەنێکی بچووکە لە بەرزایی ١٠٠٠ مەتردا دەڕوێت بە تایبەتی لەو چیایانەی کە دەورووپشتی سوارەتووکەیان داوە، گەڵاکەی ئاوێتەیە لە شێوەی پەڕدایە. گوڵەکەی زەردە بە شێوەی هێشووە، بەرەکەی لە توورەکە دەچێت چەند تۆوێکی تێدایە.

کۆرنەس

(القرانيا)

ناوە زانستییەکەی (Cornus mascula)

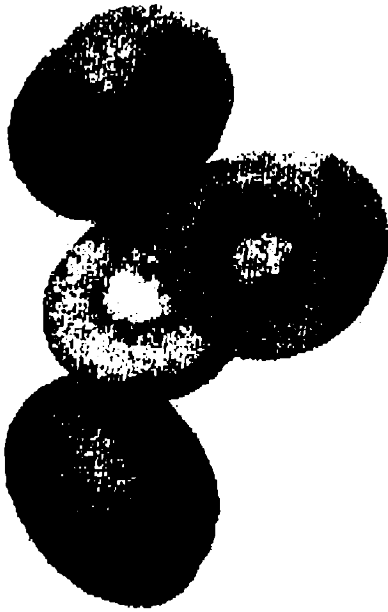
دەوەنێکە لە دارستانی ناوچەی چیاکاندا دەڕوێت، بەرەکەی لە هەڵووژە دەچێت، سوورە تامەکەی ترش و شیرینە، لە مانگی ئابدا پێ دەگات.

کیوی = میوەی تەندروستی

(الريباس الصيني)

Yang-ao = Kiwi = Chinese goose berry

ناوە زانستییەکەی Actinida sp



درەختێکی خۆهەڵواسە، لە مێو (کرمة) دەچێت، بەرەکەی تامێکی تایبەتیی هەیە، چینییەکان حەزی لێ دەکەن. بڕێکی زۆر لە ڤیتامین (A.B.C)ی تێدایە، جگە لە مادەی پرۆتینی و کالیسیۆم و فسفۆر و ئاسن. لەبەر ئەوە دەشێت ناوی میوەی تەندروستیی لێ بنرێت. بنەڕەتەکەی لە ناوچە ئیستوائییەکانەوە، بە تایبەتی لە شیوی گانك تسی (Gang - tse) لێرەدا، بە شێوەیەکی کێویلە دەڕوێت. بە تۆو لە ئینجانەدا دەڕوێنرێت، کە دەبێت بە شەتڵ، بۆ کێڵگەی تایبەتی دەگوێزرێتەوە. ئەم ڕووەکە جووتماڵەیە (ثنائية المسكن)، هەندێکی گوڵی نێر و هەندێکی گوڵی مێ دەگرێت. واتە خۆی خۆی ئاوس دەکات، دەبێت خاکەکەی بۆ ئاو بدرێت، پەینی تێ بکرێت. کاتێك کە نەرم دەبێت بەرەکەی لە کۆتایی پایزدا دەچنرێتەوە، (لە مانگی تشرینی دووەمەوە بۆ کانوونی یەکەم). دوای چەند هەفتەیەك لە دانانی لە عەماردا، بۆ خواردن دەشێت. ڕەنگی بەرەکەی لە ڕەنگی پەتاتە دەچێت، وا باشە ئەو سندووقەی کە ئەم میوەی تێ دەکرێت بە کاغەزی پۆلیثین داپۆشرێت. لە وڵاتی نیوزیلەندە هەر هێکتارێك لە زەوی ١٢.٥ تەن لە بەری کیوی دەدات.

ڕووەکی کیوی چەند تەحرێکی هەیە:

١- ئەبۆت (Abbott): ئەمەیان زۆر دێتە بەر و لە نیوزیلەندەدا زۆر باوە. قەبارەی بەرەکەی مامناوەندییە، لە هەرمێ دەچێت، تام و بۆنێکی خۆشی هەیە، بەرهەمەکەی زۆرە، بەرەکەی لە شێوەی هێشوودایە، بەباشی لە عەماری سارد و کراوەدا هەڵدەگیرێت.

٢- برنۆ (Bruno): ئەمەش هەر زوو دێتە بەر، بەرهەمەکی درێژکۆڵەیە، بۆ پیشەسازی باشە. دەشێت لە ناوچە ساردەکاندا بڕوێنرێت.

٣- مۆنتی (Monty): ئەمەیان بەرەکەی زۆرە، بەڵام درەنگ پێ دەگات، چونکە درەنگ گوڵ دەکات بەرهەمەکەی زۆرباشە و بۆ ماوەیەکی زۆریش لە عەماردا هەڵدەگیرێت.

٤- هایوارد (Hayward): بەرەکەی لە بەری هەموویان گەورەترە، بەڵام بەرهەمەکەی کەمترە و درەنگ پێ دەگات، بەرگەی هەڵگرتنی زۆر دەگرێت.

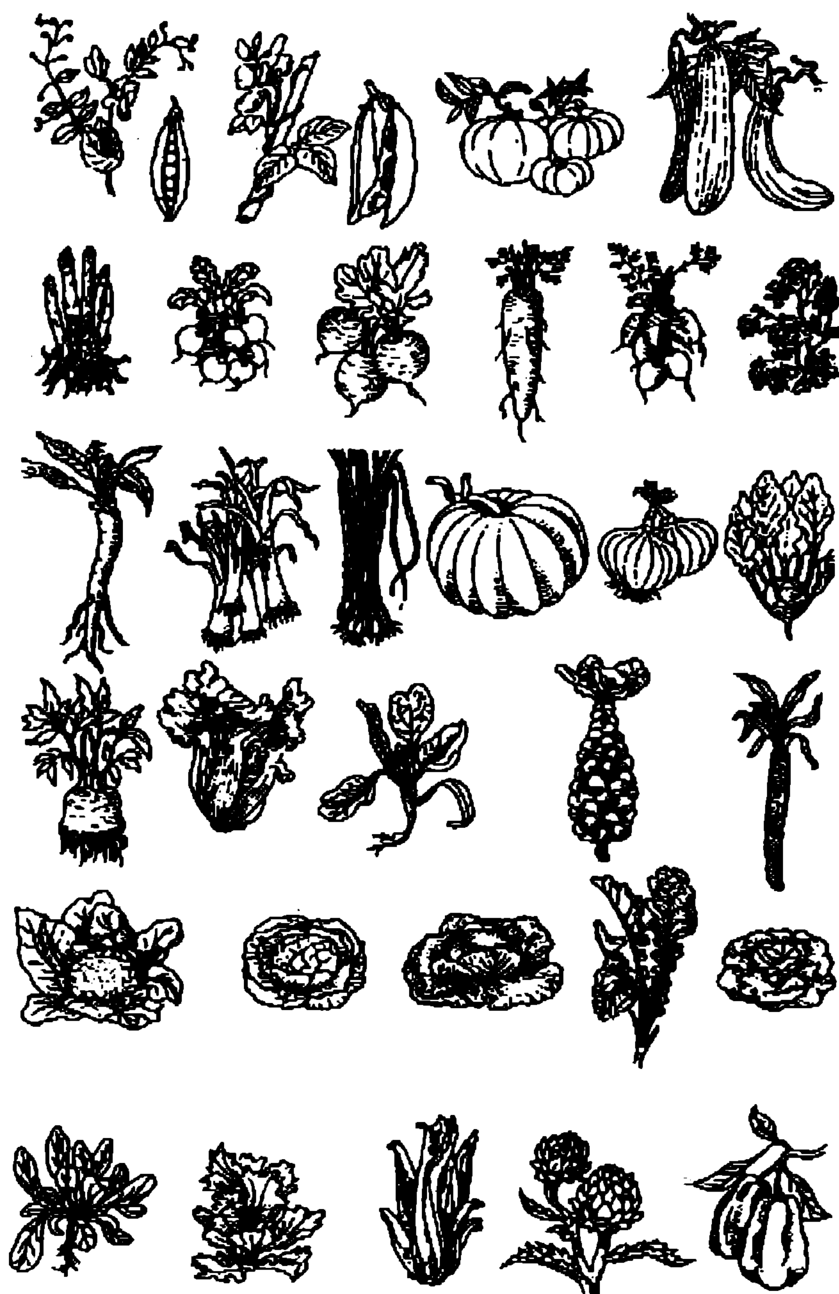
کیبراشۆ

(کیبراشور = کبراش)

(Schinapsis lorentzii = S. Balansae = Quebracho)

درەختێکە تەختەکەی ڕەقە، توێکڵی گەڤەکەی لە پیشەسازیی دەباخکردندا بەکار دێت. کیبراشۆ ئێستا گرینگترین سەرچاوەی مادەی تانینە (Tannin) لە جیهاندا لە ٦٥٪ی مادەکانی تانین پێك دەهێنێت، کە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکاوە دەنێردرێتە دەرەوە و ٣٠٪ی ئەو مادانە پێك دەهێنن کە بۆ مەبەستی دەباخکردن بەکار دەهێنرێن، مانای وشەی کیبراشۆ (پاچ شکێنەر = کاسر الفأس =Ax breacker) دەگرێتەوە، تەختەکەی زۆر ڕەقە لە هێڵی شەمەندەفەردا بەکار دێت. ئەرجەنتین Argentina پاراگوای Paraguay سەرچاوەی سەرەکین بۆ سازاندنی تەختەی کیبراشۆ. لە پێشدا توێکڵ و تەختەکەی دیوی دەرەوە لە قەدەکەی دەکرێتەوە، هەتا تەختەکەی ناوەوە (الخشب الباطني Log) دەمێنێتەوە. ئەم تەختەیە وەکو تەلاش لەتلەت دەکرێت و بە هەڵم دەکوڵێنرێت، هەتا وای لێ دێت ناوەکەی خەست دەبێتەوە و ڕێژەی تانینەکەی دەگاتە لە ٤٠-٦٠٪. کیبراشۆ یەکێکە لە تانینە چالاکەکان. بە تەنیا یان لەگەڵ مادەی تردا بۆ دەباخکردنی هەموو جۆرە پێستەیەك بەکار دێت بە تایبەتی بۆ پێستی بنی پێڵاو.

***



جۆرەکانی سەوزە

گاشیر = گاوشیر = شیری گا

جاوشیر = Opopanax

Opopanax - chironium

ناوی جاوشیر لە زمانی فارسییەوە هاتووە. ڕووەکێکی پزیشکییە لە کۆمەڵەی گوڵ چەترداره‌کانە. زەمقی گاوشیری لێ دەردەهێنرێت. ئەم زەمقە لە دروستکردنی عەتردا لە مەیدانی دەرمانسازیدا بەکار دێت.

ڕووەکێکە گەڵاکانی لە گەڵای هەنجیر دەچن زۆر سەوزن قەدەکەی مووی زەردی پێوەیە، گوڵەکەی زەرد و بۆنخۆشە، بنکەکەی توێکڵێکی ئەستووری پێوەیە، لقێکی زۆری لێ دەبێتەوە، قەدەکەی نزیکەی باڵێك بەرز دەبێتەوە، چڵەکانی قەدەکەی لە گەڵای ڕازیانە دەچن، مادەی گاشیر جۆرێکە لە زەمق.

گالیۆمی زەرد = گالیۆمی پەنیر

(غاليون أصفر = غاليون التجبن

Yellow bedstraw = chees rennet

ناوە زانستییەکەیGalium vernum

جۆرە گیایەکە لە مەیاندنی پەنیردا بەکار دێت. وەکو بەناوە ئینگلیزییەکەیدا دیارە (Bedstraw قش السرير)، جاران قەد و گەڵای ئەم ڕووەکە بۆ ناواخنی دۆشەك و سەرین بەکار دەهات. ئێستا بۆ مەبەستی ڕازاندنەوە بەکار دێت. گوڵەکەی بە شێوەی هێشووی وردی زەردە لەسەر لاسکی ئەو تۆیەکە ١-٣ پێ درێژە، گەڵاکەی شێوە بازنەیی، قەدەکەی بە شێوەی چەپکە لە ٦-٨ دانە پێك هاتووە، بە تۆو یان بە قەڵەم زیاد دەکات.

گەرچەك و ڕۆن گەرچەك

(الخروع = بذرة الخروع)

بە ئینگلیزی (Mole bean)، (Castor bean)، (Palma christ)

بە زمانی زانستی (Ricinus communis).

لە خێزانی شیرمارییەکانە (الفربيونات – Euphor blaceae). بەرهەمی جیهانیی تۆوی گەرچەك، لە ساڵی ١٩٦٧ ، نزیکەی ٦ ملیۆن تەن بووە. بە پلەی یەکەم لە بەرازیل و ئەوجا هیندستان و مەکسیکۆ و ئیتالیا و ئەرجەنتین و ئەندەنووسیا و ئەفریقیا و باشووری ئەمەریکا ..هتد، بە زۆری ڕۆنی گەرچەکی لێ دەردەهێنرێ. باوەڕ وایە کە بنەڕەتەکەی لە ئەفریقیاوەیە، هەرچەندە کە دەشێت لە هیندستانیشەوە بوویێت، پێویستی بە ئاو و هەوایەکی گەرم و ئاودێرێکی باش و پەینی نایترۆجینی و فۆسفاتی هەیە. لە ناوچە گەرمەکاندا (المناطق المدارية و الأستوائية) نزیکەی ٣٠-٤٠ پێ بەرز دەبێتەوە. گەڵایەکی گەورەی هەیە، نزیکەی ٤-١٢ ئینج پانە، یەك لە دوای یەك دێن لەسەر لقەکان شێوەی گەڵاکەی لە لەپی

دەست دەچێت، هەریەکەیان لە ٥-١١ پل (فص) پێك دێت، ڕەنگەکەی سەوز یان سوورە. گوڵەکەی بە شێوەی هێشووی زەردی مەیلەو سەوزە، بەڵام بێ پەڕەیە (التويج)، گەرچەك ڕووەکێکی نێرەمووکە (خنثى)، واتە تاك ماڵەیە (أحادي المسكن = monoe clous) واتە گوڵی نێر و گوڵی مێ لەسەر هەمان ڕووەکدا هەیە. بەرەکەی دڕکاوییە یان سافە، سێ قاشە، هەر قاشێکی دەنکێکی (تۆوێکی) توێکڵ ڕەقی تێدایە، پنکەپنکەیە (مرقش = mottled) لە شێوەی گورچیلەدایە. کە بەرەکەی پێ دەگات بە مەکینەی کۆمباین (Combin) دەدورێتەوە، هەروەها مەکینەکە بە گوڵەکاندا دەکێشێت (ضرب) بۆ ئەوەی بەرەکانی لێ بکاتەوە. ڕۆنی گەرچەك (زيت الخروع = castor oil) تەنیا بە پەستاوتن، بە بێ گەرمکردن لە تۆوەکە دەگیرێت. ڕۆنی گەرچك ڕۆنێکی ناوشکەوەبووە (غير جفوف Nonderying)، ئایۆدینی تێدایە، ئێستا ئەم ڕۆنە لە دروستکردنی بۆیە و وەرنیشدا بەکار دێت. هەروەها بە شێوەی توێنەوە (مذيب = solvent) و پلاستەر، لە دروستکردنی جۆری تایبەتی لە پلاستیکی نیترۆ سلیلۆز و قوماش و مشەمای فەرشی زەوی ناوماڵ (مشمع الأرض Lino leon) و مەرەکەبی چاپکردن (حبر الطباعة) و سازاندنی چەرم و بۆیەی قوماش و چەورکردنی مەکینە (زيت التشحيم)دا بەکار دێت. لە مەیدانی نۆژداریدا وەکو دەرمانێکی ڕەوانی (مسهل = laxative)، بۆ منداڵی نەخۆش بەکار دەهێنرا. تڵپەی تۆوەکەی (دوای لێگرتنی ڕۆنەکە)، مادەیەکی ژەهرە، نابێت بە شێوەی ئالیك بدرێت بە ئاژەڵ، بەڵام دەکرێتە پەینەوە، ڕۆنی گەرچەك خۆی ژەهر نییە بەڵام گەڵا و قەد و لقەکانی ژەهرن، خواردنی تەنیا یەك دەنك لە تۆوی گەرچەك دەبێتە هۆی دڵ تێك هەڵاتن (غثيان) و سەرگێژە (دوار = nausea)، بەڵام خواردنی چەند دەنکێك دەشێت ببێتە هۆی مردن. جاران ڕۆنی گەرچەك بۆ چارەکردنی خورووی سەر و قژ



ڕووتانەوە و وژەوژی گوێ (طنين الأذن) و قڵیشانی پەنجە و هەندێك جۆری ژەهراوییبوون بەکار هێنراوە، لەگەڵ ڕۆنی کاژ (صنوبر) تێکەڵ کراوە بۆ چارەکردنی نەخۆشیی گەدە. هەروەها لەگەڵ ئاوی ترێ یان ئاوی جۆدا بۆ چارەکردنی سووتانەوەی سییەکان. تۆوەکەی لەگەڵ بەز (شحم)دا کوتراوە بە شێوەی نوێنمەك (لبخة) بۆ چارەکردنی کۆکە بەکار هێنراوە. وەکو زانا (دیسقوریدوس) نووسیویەتی: لەلایەن میللەتە کۆنەکانی وەکو یۆنانییە کۆنەکانەوە، بۆ چارەکردنی کەچەڵی و سووتانەوەی کۆم و برین و گوێ ئێشە و ڕەوانکردن و کرم فڕێدان بەکار هێنراوە، هەروەها زانا (پلینی) گوتوویەتی کە: گەرچەك بۆ ئازاری جومگە و سووتانەوەی منداڵدانی ئافرەت و سووتانەوەی گوێچکە بەکار هێنراوە و گەڵاکانیش بۆ چارەکردنی نەخۆشیی ماشەرە (الحمرة = الحميراء). erysipalas بەکار هێنراوە. ڕووەکزان (ئیبنولبەیتار)یش لە کتێبی (المفردات)دا گوتوویەتی کە: دەنکی گەرچەك بۆ چارەکردنی کۆڵنج (قوڵنج) و لەرزۆکی (شلل) باشە. هەروەها گوتوویەتی کە گەڵا تەڕەکانی چ بە کاڵی چ بە لێنراوی (مطبوخ) بۆ چارەکردنی دەردەشا، واتە دەردەمیران (داء الملوك = النقرس) و ئازاری جومگە باشە.

گەڵاکەی خۆی بە تەنیا یان لەگەڵ سرکەدا دەخرێتە سەر سنگ، بۆ بەڵغەم فڕێدان باشە، یان بخرێتە سەر چاوی ئێشاو ئازارەکەی دەکێشێت. ئێستا ڕواندنی گەرچەك لە عێراقدا بڵاوبووەتەوە، بە تایبەتی لە ناوچەی باکوردا لەمێژە تیایدا دەڕوێنرێت، ئەو گەڕیدانە کە وەختی خۆی سەریان لە عێراق داوە، ڕووەکی گەرچەکیان لە ناوچەی کوردستاندا زۆر دیوە، بەڵام دەڵێن خەڵکی ناوچەکە نەیانزانیوە کە بۆ ڕەوانکردن بەکار دێت.. لە وڵاتی میسری سەرووودا جووتیارەکان لەشیان بە ڕۆنی گەرچەك چەور دەکەن و بۆ خۆپاراستن لە کاری مێشوولە و هەتاویردن (ضربة الشمس).

گەتاپێرچا

(غاتابرشا = Gutta - percha)

ئەم مادەیە لە ساڵی ١٨٤٢دا زانراوە، مادەیەکە لە لاستیك دەچێت، لە شیراوگە سپییە مەیلەو خۆڵەمێشییەکەی هەندێك درەخت دەردەهێنرێت، بە تایبەتی لە درەختی (Palaquium Gutta) کە لە مەلایۆ و سۆمەترە و مالیزیا و دوورگەکانی فیلیپین دەڕوێت، بە زۆری وەکو مادەیەکی دابڕکەر (عازل = Insulation) تەڵەزم بۆ ڕاگرتنی شکاوی ئێسك (Splint) و بۆری و تۆپی یاری گۆلف (Golf ball) و ئامێری پێشوازیکەری (Receiver) تەلەفۆن و مادەی دژی ئاو (ضد الماء Water proof) و مادەی لکێنەر واتە لەزگە (مادة لاصقة Adhesive) بۆ پاراستنی برین.

گەتابێرچا درەختێکە لە مالیزیا، ئەندەنووسیا دەڕوێت. توێکڵی قەدەکەی دەقڵیشێنرێت. شلەیەکی لینجی لێ دەردێتە دەرەوە، بەڵام بە گەرمکردن نەرم نابێتەوە.

گەزنە

(قريص = حكيك = قراص = أنجرة)

Largenettle

ناوە لاتینییەکەی Urtica dioica

ڕووەکێکە نزیکەی ٢-٤ پێ بەرز دەبێتەوە، قەدەکەی قایم و چوارسووچ و بۆشە، مووی تیژی پێوەیە، گەڵاکەی درێژ و شێوە هێلکەییە، لە بنەوە بازنەییە و نووکەکەی تیژە، قەراغەکەی ددانی تیژی پێوەیە بە تووکی (مووی) ژەهرین داپۆشراوە. گوڵەکەی بچووك و مەیلەو سەوزە، بە شێوەی هێشووی گەورە لە باخەڵی گەڵاکانی سەرەوەیدا دێتە خوارەوە، گوڵی نێر و مێی هەیە کە بە جیا لەسەر هەمان ڕووەکن. لە چیای مەندەلی و ئەلگرداغ (Algirdagh) و زاوێتە و چیای قەندیل (Qandil range) و شەرانش Sharanish دەبینرێت. لە نێوان مانگی تەمووز و ئەیلوولدا گوڵ دەکات. پسپۆڕ چۆپرا (Chopra) گوتوویەتی کە: ئاووگی خانەکانی لەشی ئەم ڕووەکە بڕێکی کەمیان لە ترشی فۆرمیك (Formic acid) و ترشی ئەسیتیك (acetic acid) ترشی بوتریك (Butyric) و ترشە چەورە هەڵچووەکانی (Volatile fatty) تێدایە. ژەهری ناو خانەکانی بە شێوەی تواوە لەگەڵ ئەو ترشانەدا هەیە. کە مادە وورووژێنەرەکەی ناو مووەکە بەر پێست دەکەوێت دەبێتە هۆی خوروو (حكاك Itch). بەشی کاریگەر لەم ڕووەکەدا بریتییە لە ڕووەکە گوڵدارەکە هەمووی. مادەی کاریگەر تێیدا بریتییە لە مادەی ژەهرین کە دەبێتە هۆی

سووتانەوەی پێست و میز پێکردن و نەرمکردنەوەی ڕیخۆڵە و وەستاندنی خوێنهژان و گەلێك مادەی تر وەکو مادەی سێکریتین (Sekretin) کە بریتییە لە هەوێنێکی (خميرة) تواوە لە ناودا، جگە لە برێکی ئاسن بۆ پێکهێنانی خڕۆکە سوورەکان. لە ئەنجامی تاقیکردنەوە دەرکەوتووە کە ئەم گیایە لاوێتی (شباب) نوێ دەکاتەوە و خوێن کەمی و لاوازی دڵ چاك دەکاتەوە، پەستانی زۆری خوێن دەهێنێتە خوارەوە، لە کاتی ڕەقبوونی خوێنبەرەکاندا تووڕەیی و ترۆیی هێمن دەکاتەوە، کرداری هەرسکردن ڕێك دەخات. هەروەها گەزنە هۆرمۆنێکی ڕەگەزیی (جنسي) تێدایە لەوەی کە لە هێلکەدانی مێدا هەیە. سەرەڕای ئەمانەش دەوڵەمەندە بە ڤیتامینەکانی (A) و گەلێك جۆر خوێی تێدایە وەکو خوێی سۆدیۆم و پۆتاسیۆم و کالیسیۆم، ئەمەش بۆ ئالیکی پەلەوەر (دواجن) باشە. گەزنە لە چارەکردنی سووتانی (حرق) پلەی یەکەم و بەهێزکردنی قژ و چارەکردنی ئەو ئیفلیجەی کە لە ئەنجامی تەقینی خوێنبەری مێشکەوە دەبێت. جگە لەوەی لەم نەخۆشییانەشدا بەکار دێت: ژانی گورچیلە (لم و بەرد)، دەردەشا، نەخۆشیی دەردەبەران و نەخۆشیی شەکر و سکچوونی منداڵ و جۆرێك لە شێرپەنجە. لێرەدا ڕووەکەکە بە شێوەی ئاوگە یان سرکە یان مەڵحەم یان چایی یان بۆیە بەکار دێت.

ئەم ڕووەکە لە هەموو شوێنێکدا هەیە، بە تایبەتی لە سەرەنوێڵکدا (أكوام القمامة) و کێڵگە واز لێهێنراوەکاندا، واتە لەو خاکانەدا کە بە پیتن. مووی گەزندەی پێوەیە لە گیانەوەر دەیپارێزێت، لقە ناسکەکانی وەکو سەوزەیەك دەکرێن بە چێشتی شلە.

گەزۆ

(من = ترنجبين)

Manna

لە بازاڕەکانی زۆربەی وڵاتانی ناوچەی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاستدا جۆرە حەڵوایەك باوە پێی دەگوترێ گەزۆ، بە (من السماء = Manna) ئەمە حەڵوایەکی سپییە لە شەکر و هەندێك مادەی تری وەکو بادەم یان فستق دروست دەکرێت، بەڵام مادە بنەڕەتییەکەی (گەزۆ)یە. گەزۆ تام و بۆنێکی تایبەتی بە حەڵوا دەدات. هەتا بڕی گەزۆکە زیاتر بێت تێیدا حەڵواکە خۆشتر دەبێت. نرخی ئەو حەڵوایەش بە پێی ڕادەی گەزۆکە تێیدا دەگۆڕێت. بۆ نموونە حەڵوای پلە یەك کیلۆی بە دینارێکە و ئەوانی تر کیلۆیان بە ٥٠٠-٦٠٠ فلسە (ئەمە لە ساڵی ١٩٧٧دا - وەرگێڕ) مادەی گەزۆ شتێکی تازە نییە بە نیسبەت ناوچەی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاستەوە، چونکە ناوی لە (تورات) و سێ جار لە قورئانی پیرۆزدا هاتووە لە سوورەتی (البقرة) ئایەتی ٥٧ و سوورەتی (الاعراف) ئایەتی ١٦٠- سوورەتی (طه) - ئایەتی ٨٠، چەند بیروڕایەکی جیاواز لە بارەی بنەڕەت و سروشتی ئەم مادەیەوە هەیە بۆ نموونە: تەورات و قورئانی پیرۆز وای باس دەکەن کە ئەمە بەخشینێك بێت لە ئاسمانەوە هاتبێتە خوارەوە بۆ ئەوەی (بەنی ئیسرائیل) و هەندێك کەسیش لەوانەی کە لەو ڕووەکانەیان کۆڵیوەتەوە کە ناویان لە تەوراتدا هاتووە، لەو باوەڕەدان کە گەزۆ بەرهەمی هەندێك جۆری کەڕوو (فطريات) بێت. کەڕووش لەو ڕووەکە پلە نزمانە دادەنرێت، کە کتوپڕ دەردەکەون و خێرا ئەشونما دەکەن، بەڵام هەموو ساڵێکیش دەرناکەون. بیروڕایەکی تریش هەیە وای ڕادەگەیەنێت کە گەزۆ مادەیەکە، ئەو مێروانە (حشرات) دەری دەهاوێژن (إبرازات) ، کە لەسەر ئاوگ و

شیلەی (عصارات) ڕووەك دەژین، بەڵام تا ئێستا نەزانراوە کە کێ یەکەم کەس بووە ئەم بیروڕایەی دەربڕیبێت هەروەها ناشزانرێت کە کێ مێرووی ئەسپێی ڕووەکی (قمل النبات aphis) بە مێرووی (مێش گەزۆ) ناونابێت. لای ئێمە لە عێراقدا یەکەم کەس کە لە بارەی گەزۆ یان (مێش گەزۆ) نووسیبێتەوە (بودنهایمر) بووە لە ساڵی ١٩٤٣دا. ئەمیش زۆر پشتی بە ڕاپۆرتەکەی خوالێخۆشبوو (جعفر الخیاط) بەستووە. ئێستا ڕاپۆرتەکەی (جعفر الخیاط) دیار نییە. بەڵام وا دەردەکەوێت، ئاماژەی بۆ ئەوە کردبێت، کە مادەی گەزۆ لەلایەن هەندێك جۆری مێش گەزەوە دەرهاوێژرابێت. ئەم مێرووەش لە باکوری عێراقدا زۆرە. (بودنهایمر)یش ئەم بیروڕایەی لە کتێبەکەیدا هێناوەتەوە. دوای بودنهایمر (هویل روبرتیس) هاتووە، ئەمیش لە ڕاپۆرتەکەیدا لەبارەی (مێرووەکانی دارستان لە عێراقدا) هەر باسی کردووە. لە زۆربەی باسەکەیدا پشتی بە (بودنهایمر) بەستووە و هەندێك زانستی تریشی خستووەتە سەر لەبارەی دابەشبوونی وەرز (فصل) و جوگرافیای ئەم مێرووانە.

ئەو مێرووانەی کە شیلەیەکی شیرین دەردەدەن:

زۆر مێروو هەن شیلەی ڕووەك دەمژن و دوای ئەوە مادەیەکی شەکرینی شیرین دەردەدەن (إفراز) یان دەردەهاوێژن (إبراز). ئێمە سوود لە هەندێك لەم دەردراوانە یان دەرهاوێژانە وەردەگرین و بەکاریان دەهێنین وەکو: هەنگوین و گەزۆ و ڕەنگ (أصباغ)، بەڵام زۆری تریشیان هەیە ئێمە بەکاریان ناهێنین، وەکو دەردراوەکانی مێرووی دۆوکە (البق الدقیقی Mealy bug) و زۆر لە جۆرەکانی تری ئەسپێی ڕووەك و دەرهاوێژراوی مێرووی (دوباس). ئەو مێرووانەی کە هەندێك مادەی شیرین دەردەدەن یان دەردەهاوێژن سەر بە خێزانی (عائلة) – جگە لە هەنگ هەموویان لە پلەی (رتبة) باڵ لێکچووەکانن (متشابهة الأجنحة = Homo ptera):

١- خێزانی ئەسپێی ڕووەك (قمل النبات) یان خێزانی مێش گەزۆ (حشرات المن = Aphidrelae) ئەمانەش مێرووی وردن ئاوگ و شیلە هەڵدەمژن و مادەیەکی شیرین دەردەهاوێژن، بەڵام مەرج نییە ئەم مادەیە وەکو گەزۆ تامی خۆش بێت.

٢- خێزانی مێرووە توێکڵدارەکان واتە پوولەکەدارەکان (عائلة الحشرات القشرية = Coccidae):- ئەو مێرووانەی گەزۆی نیمچە دوورگەی (سینا) یان هەندێك ڕەنگ یان زەمقی لوکی (اللك = lac) هێندی دەردەدەن و سەر بەم خێزانەن.

٣- خێزانی توێکڵدارە گەندەکان (عائلة القشریات الکاذبة Pseudo Coccidae): جۆرەکانی مێرووی دۆوکە (البق الدقیقی) کە جگە لە مێو (الشمع = Wax) مادەیەکی سووری لینجیش دەردەدەن. سەر بەم خێزانەن.

٤- خێزانی بازدەری گەڵاکان (قفازات الأوراق = Cicade llidae): هەندێك لەو جۆرە مێرووانەی کە مادەی لینج دەردەدەن، وەکو مێرووی دوباس لە عێراقدا، سەر بەم خێزانەن.

٥- خێزانی زیکزیکەکان (الزیزیات = قفازات الأوراق الکبیرة = Cicadidae)، لە ئەنجامی ئەوەوە کە چەند جۆرێکی جیاوازی مێروو هەن گەزۆ دەردەهاوێژن. چەند جۆرێکی جیاوازیش لە گەزۆ هەیە وەکو ئەمانە:

أ- گەزۆی تورکی: ئەمە دەرهاویژراوی ئەو مێرووی گەزۆیەیە کە ناوە زانیارییەکەی (Cinara Pichtal)ە لەسەر ڕەگەزی تایبەتی لە درەختی کاژ (صنوبر) دەژی پێی دەگوترێت (تنوب = Fir = Abies). ئەم درەختە لە چیاکانی ناوەڕاستی تورکیادا دەڕوێت. ئەم جۆرە گەزۆیە لەوێ دەرخواردی هەنگ دەدرێ، لەبەر هەنگوینەکەی.

ب- گەزۆی سینا (شبه جزیرة سیناء): ئەمەش دەرهاویژراوی دوو جۆرە لەو مێرووە توێکڵدارانەی کە لەسەر ڕووەکی دارگەز (الطرفة Mannifera - Tamarix) دەژین. دەشێت ئەم جۆرە گەزۆیە بێت کە ناوی تەورات و قورئاندا هاتووە.

ج- گەزۆی عێراق و ئێران: ئەمەش دەرهاویژراوی جۆرێکی سەوزە لە مێرووی گەزۆ و سەر بە ڕەگەزی Tuber Culoides)ە وەکو جۆری (T. annulatus) ئەم جۆرانە لە عێراقد، لەسەر گەڵا تازە ناسکە سەوزەکانی داربەڕوو دەژین: بە پلەی یەکەم لەسەر داربەڕووی مازوو (بلوط العفص = Quercus infectoria = gall Oak) و بە پلەی دووەم لەسەر بەڕووی لوبنانی (بلوط لبنان Quercus Lebani = Lebanese Oak).

ناوچەکانی گەزۆ لە عێراقدا:

١- ناوچەی پێنجوین: بە زۆری لە دێهاتەکانی ئەم قەزایەدا کە نزیکن لە سنووری ئێرانەوە وەکو: هەرگینە و بناوەسووتە و گەرمك و گوڵێ.

٢- ناوچەی هەڵەبجە: لە دێهاتەکانی تەوێڵە و بیارە، ئەمانەش هەر نزیك بە سنووری ئێرانن و دەکەونە شوێنی بەرزەوە لە چیای هەوراماندا.

٣- ناوچەی قەرەداغ: قۆپی قەرەداغ.

٤- ناوچەی چوارتا

٥- ناوچەی رانیە

ئەو مێرووەی کە گەزۆ دەهێنێتە بەرهەم لە مانگی مایسدا دەست دەکات بە دەرکەوتن و لە مانگی حوزەیران و تەممووزدا زۆر دەبێت و دوای ئەوەی ژمارەکەی بەرەو کەمی دەڕوات لە مانگی تشرینی یەکەمدا بە تەواوی ون دەبێت. باران و شێ (رطوبة) کارێکی زۆر دەکەنە سەر ژیان و بوون و بەرهەمی گەزۆی ئەم مێرووانە. دانیشتوانی ئەو ناوچەیە بەرهەمی گەزۆ و زۆریی کەمییەکەی بەو کەش (جو) و بای (ریاح) تایبەتییەوە دەبەستن، کە ئەگەر هەستی پێ بکەن دەتوانن زۆری و کەمیی بەرهەمی ئەو ساڵە بخەمڵێنن، هەروەها باران بارین لە مانگی حوزەیراندا - هەرچەندە ئەمە کەمیش ڕوو دەدات - لە ژمارەی ئەم مێرووانە کەم دەکاتەوە یان بەرلەکاتی خۆی لەناویان دەبات.

تێبینییەکانی دانەر (المؤلف) لەبارەی بنەڕەتی گەزۆوە: لە کۆڕێکی تەلەفزیۆنیدا لە بەرنامەی: زانیاری بۆ هەمووان (العلم للجميع)دا دوکتۆر (منير البني) مامۆستا لە کۆلیجی زانیارەکانی زانکۆی بەغدا، گومانێکی زۆری لەو تیۆرەیە (نظرية) کرد کە دەڵێت گەزۆ بریتییە لە دەرهاویژراوی مێشگەزۆ. وەکو لە هەندێك سەرچاوەدا پیشان دراوە و منیش لەوەپێش باسم کردوون (دانەر). ئەم مادەیە (گەزۆ) بریتییە

لە شیلەی ڕووەك یان کەڕوو، ڕۆڵی (دور) مێرووەکە لەم بەرهەمهێنانەیدا تەنیا ڕۆڵێکی میکانیکیی ساکارە. ئەم تێبینییانە دانەریان هان دا. کە لەم مادەیە لە ناوچەیەکی بەرهەمهێناندا بکۆڵێتەوە، ئەوە بوو دووجار سەری لە ناوچەی (هەرگێنە) دا لە پێنجوێن، بۆ تێبینیکردن و گەڵاڵەکردنی بەرنامەی لێکۆڵینەوەی تەواو، بە مەبەستی دانانی توێژینەوەیەکی زانیارییانە لەبارەی مەوزوعەکەوە، لە ئەنجامدا دانەر ئەم تێبینییە سەرەتاییانەی دەست کەوت:

١ – سەردانی یەکەم ١٩٧٦/٦/٢٨دا بووە واتە لەو کاتەدا کە مێرووەکە – بە پێی لێکۆڵینەوەی روبەرتس – بە ژمارەیەکی زۆر هەبووە، کەچی ڕێژەی ئەو درەختانەی کە گەزۆیان لەسەر دەرکەوتووە، کەم بووە و کە ١٠٪ی ئەو درەختانە زیاتر نەبووە، کە پشکنیمانن هەموویان داری بەڕوو بوون، لە جۆری بەڕووی مازوو (بلوط العفص) بوون. لە سەردانی دووەمدا، لە ١٩٧٦/٧/٢٨دا، هەموو درەختەکان لە هەمان ناوچەدا، گەزۆیان لەسەر بووە. ئەگەر یەکێك لەو کاتەدا بەناو دارستانێکی بەڕوودا بڕوات و دەست لە درەختەکان بدات، بە چاوی خۆی دەبینێت کە چۆن دەست و جلوبەرگەکەی لە گەزۆوە دەچن. گەزۆکە دەبریسکایەوە و هەندێك جاریش بلووری بوو وەکو (شەکر)، هەروەها لە هەندێك شوێندا بەرد و گژوگیای ژێر درەختەکانیش هەر بە گەزۆ داپۆشرابوون. مادەی گەزۆکە بەسەر ڕووی سەرەوەی گەڵاکانەوە بوو.

٢– لە سەردانی یەکەمدا مێرووەکانی گەزۆ – نەمتوانی جۆر و ڕەگەزەکەیان دەستنیشان بکەم – بە ژمارەیەکی مامناوەندی بوون، بەسەر ڕووی ژێرەوەی گەڵاکانەوە، هەروەها مادەی گەزۆکەش هەر بەسەر ڕووی ژێرەوەی گەڵاکانەوە بوو. بەڵام وام تێبینی کرد کە ژمارەیان لە سەردانی دووەمدا زۆر کەمی کردبوو، هەرچەندە زۆر گەڵاشمان پشکنی کەچی تەنیا چەند دانەیەکمان لە مێرووەکان دەست کەوت.

٣– مادەی گەزۆ وەکو چینێك لە شلەیەکی لینجی بریسکەدار دەردەکەوێت، کە ڕووی گەڵای داپۆشیبێت بەڵام لە هەندێك باردا، ئەم مادەیان بە شێوەی دڵۆپی بچووك دەدی لەسەر یەکتری کەڵەکە بوویوون، هەندێکیش لەو دڵۆپانە کەوتبوونە سەر زەویی ژێر درەختەکان یان گەڵاکانی تر. مادەکە شیرین بوو هەمان تام و بۆنی ئەو حەڵوایەی هەبوو کە لێی دروست دەکرێت.

٤– سەیر ئەوەیە کە هەمان مادە بەسەر ئەو ڕووەکی بامیەوە هەبوو کە لە باخچەی بەشی ناوخۆیی قوتابیانی زانکۆی سلێمانییەوە هەبوو، مێرووی گەزۆ بە ژمارەیەکی زۆر لە کۆتاییی مانگی حوزەیراندا بەسەر ئەم گەڵایانەشەوە هەبوون. دانەر بە پێی بڵاوکراوەی پسپۆڕەکان و ئەوانەی لە مەیدانی مێروودا ئیش دەکەن لەو باوەڕەدایە کە مادەی گەزۆ لە لایەن مێرووی گەزۆوە دەردەهاوێژرێت، یان هیچ نەبێت ئەم مێرووە ڕۆڵێکی ئەوتۆ دەبینێت کە لە ڕۆڵی هەنگ دەچێت لە دروستکردنی هەنگویندا. واتە مێرووەکە شیلەی ڕووەکەکە هەڵدەمژێت و هەندێك دەیگۆڕێت و بە شێوەیەکی کۆتایی دەری دەهاوێژێت، هەروەکو چۆن هەنگ شیلەی ڕووەك وەردەگرێت و بەهۆی ئەنزیمەکانیەوەی (الأنزیمات enzymes) دەیگۆڕێت بۆ جۆران جۆری تر لە شەکر و ئەوجا لە دەمیەوە دەری دەدات. بەڵام ئەو تێبینییانەی کە لەو شوێنەدا، لە گوندی هەرگێنە، بەدەست کەوتن،

وەکو لەوەپێش باسمان کردن، وایان لە دانەر کرد کە بیروڕای لەبارەی سروشت و بنەڕەتی مادەی گەزۆوە بگۆڕێت. مادەکە برێتییە لە شیلەی ڕووەك و مێرووی گەزۆش هیچ ڕۆڵێکی لە دروستکردنیدا نییە، تەنیا ڕۆڵێکی میکانیکی نەبێت واتە: مێرووەکە بەشە مژۆکەکانی دەمی لە کاتی خواردندا کە لە گەڵاکە گیر دەکات و کونی دەکات، بەمە شیلەکە لە گەڵاکە دەپژێنێت (نزف). ئەم تیۆری و بیروڕایە هێشتا هەر پێویستی بە لێکۆڵینەوەی زانیارییانە هەیە، بە مەبەستی سەلماندن. دانەریش ئەم بەرنامەیەی بۆ ئەو لێکۆڵینەوەیە داناوە کە بە کورتی بە شێوەیەکی سەرەتایی بۆتانی دەردەخەین:

أ- بە دەرزیی زۆر باریك کونی ورد بکرێتە ڕووی گەڵاکانەوە بۆ ئەوەی بزانرێت ئاخۆ شیلەیان لێ دەپژێت یان نە؟

ب- لەسەر گەڵای ساغ و بێ گەزۆ تێبینیی هەمان مێروو بکرێت.

ج- بە ڕێگەی شیکردنەوەی کیمیایی ورد بە شوێن پێکهێنەرەکانی مادەی گەزۆدا بگەڕێن لە گەڵا و لقە ناسکەکان و لەشی مێرووەکە خۆیدا.

د- جگە لە مێرووی گەزۆ، مێرووی مژۆکی (حشرة ماصة) تر بهێنین و وایان لێ بکەین کە کون بکەنە گەڵای بەڕووەوە و تێبینیی ئەنجامی ئەو کارە بکەین و ئەو مادانەی کە لەوەوە پەیدا دەبن، بە ڕێگەیەکی کیمیایی شییان بکەینەوە.

هـ- لقە ناسکەکان و لاسکی گەڵاکان ببڕین ئەوجا شوێنە بڕراوەکان بخەینە ناو بۆڕیی شووشەوە، بۆ بینینی پژانی شلە لێیانەوە، ئەوجا ئەو شلانەش شی بکەینەوە، بەداخەوە دانەر نەیتوانی ئەم تاقییانە بکاتەوە چونکە دوور بوو لە شوێنەکەوە. بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا ئەم بەرنامەیە دەخاتە بەردەستی مامۆستایانی زانیاریی زیندەوەر (علوم الحياة) لە زانکۆی سلێمانیٚ، بۆ ئەوەی کە لە پاشەڕۆژدا هەندێك لە قوتابیانی خوێندنە بەرزەکانی ئەو زانکۆیە ئیشی لەسەر بکەن.

دانیشتوانی ناوچەکە چۆن گەزۆ کۆ دەکەنەوە:

دانیشتوانی ئەو ناوچەیە لە مانگی ئەیلوول و دوای ئەیلوولدا دەست دەکەن بە کۆکردنەوەی گەزۆ. پارچە قوماش لە ژێر درەختەکاندا ڕادەخەن، ئەوجا داری درێژ دەکێشن بەو گەڵایانەدا کە گەزۆیان پێوەیە، ئەوجا گەڵا و پارچە گەڵا وەریوەکان کۆ دەکەنەوە و دەیانخەنە دەفری گەورەوە، دوای ئەوەی ئاویان بەسەردا دەکرێت بۆ ئەوەی مادە شیرینەکەیان (گەزۆکە) لێ جیا ببێتەوە و بتوێتەوە، دوای ئەوە شیلاوەکە وشك دەکرێتەوە و شەکرەکەی بەشێوەی پارچەی ڕەقی بلووریی ڕەنگ خۆڵەمێشیی مەیلەو سەوز دەمێنێتەوە، بێگومان ئەم پارچانە مادە لینجەکە و وردە گەڵاکانی تێدایە، بۆیە ڕەنگەکەی سەوزە.

ئەگەر لە ژێر میکرۆسکۆپدا تەماشا بکرێن بە شێوەی توێەڵێکی ڕەق لە وردە گەڵا دەردەکەون. کە مادەی گەزۆکە وشك دەبێتەوە وردە گەڵا دەردەکەون. کە مادەی گەزۆکە وشك دەبێتەوە و وردە گەڵاکان بە شێوەیەکی سفت پێکەوە دەنووسێت. بەڕێوەبەرایەتیی گشتیی دارستان ناهێڵێت دانیشتوانی بەم ڕێگەیە گەزۆ کۆ بکەنەوە. ئێستا ئەو بەڕێوەبەرێتییە ڕێگەی ڕاستییان پێشان دەدات، ئەوجا ماوەیان دەداتێ بۆ کۆکردنەوەی. بە ڕێگەی کۆنەکە، لادێییەکان بە تەواوەتی درەختەکەیان دادەڕووتانەوە و

گەڵایان پێوە نەدەهێشت، بێگومان ئەمەش دەبێتە هۆی لاوازکردنی درەختەکە، تەنانەت مردنیشی. ئەو ڕێگەیەی کە بەڕێوەبەریەتیی گشتی دارستان پێیان ڕادەگەیەنێت ئەوەیە کە نابێت هەموو گەڵاکان بە جارێك بوەرێنرێن و دەبێت گەڵاوەراندن لە شوێنی تایبەتیی درەختەکەدا بێت و بە پێی توانا واز لە لقە ناسکەکان و سەر تەرزەکان بهێنرێت. ئەمە هەمووی بۆ پاراستنی داریەڕوو دەکرێت کە ڕێژەیەکی بەرز لە درەختەکانی دارستانەکانماندا پێك دەهێنێت.

تێبینی: ئەو گەزۆیەی کە دەوەرێتە سەر بەردی ژێر یان تەنیشت درەختەکان، لەوانی تر سپیتر و ڕوونترە.

شیکردنەوەی کیمیاییی مادەی گەزۆ: دوکتۆر (ماجد الأسود) لە بەشی پیشەسازییە خۆراکییەکانی کۆلیجی کشتوکاڵیی زانکۆی سلێمانیدا، دەستی کرد بە شیکردنەوەی مادەی گەزۆ، بەڵام هەتا ئێستا ئەنجامی ئەو کارەی بڵاو نەکردووەتەوە. لێرەدا ناوی پێکهێنەکانی گەزۆتان بەپێی نووسینەکەی (ڕوپەرتس) و بە پشتگیریی (بودناهیمر) دەڵێین:

أ- ٣٠-٤٠٪ لەو شەکرە دەگمەنەی کە پێی دەگوترێت Trehalose.

ب- ٦٠-٧٠٪ کاربۆهیدراتی (Carbohydrates) هەمەجۆرە.

ج- بڕێکی کەم لە شەکری سەر مێز واتە شەکری قامیش یان چەوەندەر (Sucrose) و شەکری ئینڤێرتۆز (Invert Suger)

د- بڕێکی کەم لە شەکری تاك واتە گلوکۆز glucose

گرنگی ئابووریی مادەی گەزۆ:

وەکو لەوەوپێش باسمان کرد، ئەم مادەیە بۆ دروستکردنی حەڵوا بەکار دێت، هەروەها لە هەندێك شوێندا بۆ دروستکردنی شەربەت. مادەی گەزۆ لە مانگی تشرینی دووەمدا لە سلێمانییەوە دەنێردرێتە دەرەوە. لە سلێمانییەوە ساڵی ١٠٠٠٠-٤٠٠٠٠ کیلۆگرام دەنێرێتە دەرەوە. لە پایزی ساڵی ١٩٧٦دا کیلۆی گەزۆ بە نیو دینار بوو، ئەمەش مانای ئەوەیە کە لادێیەکانی ئەو ناوچەیە ساڵی ٥٠٠٠-٢٠٠٠٠ دیناریان سەربار بەدەست دەکەوێت.

هەندێك بیروڕای تر لەبارەی پێکهاتنی گەزۆوە:

شەکریماننوز (سکر المانوز = Mannose):

شەکرێکە لە جۆری ئەڵدۆز (C6H12O6) بە ئۆکساندنی ئەلکهولی مانیتۆل دەستگیر دەبێت. ماننوز مادەیەکی بلوورییە (Crystal lline) پلەی شلەوەبوونەکەی (١٣٢) پلەی سەدییە، لە پشکنینی (فحص) بیۆلۆجیدا بەکار دەهێنرێت.

ماننیتۆل:

واتە ماننیت = شەکری گەزۆ (منیتول = منیت =سکر المن = Mannite = mannitol mannas Suger)

مادەیەکی ئەلکهولی بلووری کەمێك شیرینە لە زۆر ڕووەکدا هەیە، بە تایبەتی لە مەیدانی پزیشکیدا بۆ زانینی ڕادەی ئیشکردنی گورچیلە بەکار دێت.

مانئۆز:

بە تەنیایی لە سروشتدا نییە ، بەلام بە کرداری شیکردنەوەی ئاوی (التحلیل المائي hydrolysis)ی هەندێك ئاوێتەی ئالۆز دەستگیر دەبێت، هەروەها لە ئەنجامی ئۆکساندنی شیلەی دارەمش گەزۆ (دردار المن = مران زهري = Manna ash = Fraxinus Ornus) خێرا پەیدا دەبێت. ئەم درەختە بە زۆری لە ناوچەی سیسلی (Sicily) و لە باشووری ئەورووپادا دەڕوێت، شیلەکە لەو درزانەوە دەردەدرێت کە لە توێکڵی قەدی درەختەکە دەکرێن کە لە دواییدا لە شێوەی مادەیەکی توێژاڵداری زۆر شیریندا وشك دەبێتەوە و پێی دەگوترێت (گەزۆ) و بە زۆری لە مەیدانی پزیشکیدا بەکاردێت.

ڕاپۆرتێکی فۆلکلۆری لەبارەی گەزۆ و حەڵوای گەزۆوە:

گەزۆ لە ناوچە شاخاوییەکانی کوردستاندا، بەتایبەتی لە چیای پێنجویندا لەسەر گەڵای درەختی بەڕوو یان مازوو بەشێوەی تۆزێکی سپی دەبارێت، هەندێك جار بەسەر بەردی گەورە و گژوگیاشەوە، خەڵکی بە چاوی خۆیان بینیویانە. بە زۆری لە کۆتایی بەهاردا، جاری وا هەیە ساڵی دووجار، واتە لە پایزیشدا دەبارێت. کە دەبارێت گەڵای ئەو درەختانە دادەپۆشێت. لادێییەکان جاجم یان پارچەی خامی گەورە دەهێنن و لەژێر ئەو درەختانەدا ڕایدەخەن ئەوجا دەچنە سەر درەختەکان و بە دار دەکێشن بە لق و گەڵای ئەو درەختانەدا، بۆ ئەوەی گەزۆکە بوەرێنن، زۆرجار گەڵای درەختەکانیشی لەگەڵدا دەکەوێتە خوارەوە، ئەوجا جاجمەکە یان پاچە خامەکان بە گەزۆکەوە دەپێچنەوە و دەیبەن لە ماڵەوە دای دەنێن و دوای ماوەیەك مادەکە ڕەق دەبێتەوە. ئێستا حەڵواچییەکان کیلۆی ئەم گەزۆیە لە لادێییەکان بە ٣ دینار دەکڕن. جگە لە دروستکردنی حەڵوا، ئەم گەزۆیە بۆ هەندێك مەبەستی پزیشکیش بەکار دەهێنرێت. بۆ نموونە دەرخواردی منداڵ دەدرێت ئەگەر تووشی نەخۆشی زەردوویی یان سورێژە بوویێت.

حەڵوای گەزۆ:

لە پێشدا گەزۆ ڕەقەکە بە وردە گەڵاکانەوە بە چەکوش ورد دەکرێت، دوای ئەوە دەکرێتە مەنجەڵێکی (تیان) گەورەوە و ئاوی تێ دەکرێت، ئەوجا ئاگرێکی کزی لە ژێردا دەکرێتەوە بۆ ئەوەی گەڵا و شتەکانی تری لەبندا بنیشێنرێت، ئەوجا شیلەکە بە کەوچکێك دەردەهێنرێت و دەکرێت بە هێڵەکێکدا بۆ گرتنی تڵپەکەی، تڵپەکەش دەگوشرێت و شیلەکەی دەکرێتە سەر ئەوی تر و تڵپەکەش فڕێ دەدرێت.

ئەوجا شیلەکە دەکرێتەوە مەنجەڵێکی تر. دوای ئەوە هەر ٢٠ کیلۆ شیلە ٤٠ هێلکەی تێدا دەشکێنرێ و گەرم دەکرێتەوە بۆ ئەوەی پاشماوەی خڵتەکەی سەر بکەوێت. دیسانەوە خڵتە سەرکەوتووەکە دەگیرێت و لا دەبرێت. شیلە ساف و ڕوونەکە کەمێك گەرم دەکرێت (بۆ ئەوەی نەسووتێت) و بە دارێك یان ئەسکوێیەك تێك هەڵدەدرێت. دوای ئەوە ئەسپۆنی بۆ ئامادە دەکرێت. ئەسپۆن ڕووەکێکە لق و قەدەکەی دەبڕنەوە و لەتلەتی دەکەن و دای دەنێن هەتا وشك دەبێتەوە، ئەوجا وردی دەکەن یان دەیهاڕن. ئەوجا ئاردی ئەسپۆنەکە لەگەڵ ئاودا تێکەڵ دەکرێت و دەکوڵێنرێت. ئاوگەکەی وەردەگرن و سپێنەی هێلکەی لەگەڵدا تێکەڵ دەکەن و تێکی هەڵدەدەن هەتا بە شێوەی هەوێرێك توند دەبێتەوە. ئەوجا ئەو هەوێری ئەسپۆنە دەکرێتە شیلەی گەزۆکەوە لە مەنجەڵێکدا و بە کزی گەرم دەکرێت. پێش ئەوەی وشك ببێتەوە هەر لە مەنجەڵەکەدا حێل یان گولاوی تێ دەکرێت. ئەوجا سینی دەهێنرێت و ئاردی پێوە دەکرێت و

حەڵواکەی لەسەر ڕۆ دەکرێت و دادەنرێت هەتا سارد دەبێتەوە، لە دواییدا بە شێوەی قاڵب بە مقەست دەبردرێت، دوای پارچە پارچەکردنەکە دەکرێتە قوتووەوە و ئاردی پێوە دەکرێت بۆ ئەوەی پارچە حەڵواکان پێکەوە نەنووسێن. حەڵوای گەزۆ حەڵوایەکی نایابە لە دەعوەت و ئاهەنگدا بەکار دێت، هەروەها بە دیاریش دەبرێت. (ئێستا واتە لە ساڵی ١٩٨٦دا) کیلۆی حەڵوای گەزۆ لە لایەن حەڵواچییەکانەوە بە (٥) دینار دەفرۆشرێت.

تێبینی: ساڵی وا هەبووە بەرهەمی گەزۆی ئەسڵی (واتە بەرلەوەی حەڵوای لێ دروست بکرێت) گەیشتووەتە نزیکەی ٥٠٠ تەن، لەم ناوچەیەدا، بۆ پارێزگەکانی تریشی لێ نێردراوە.

گەنم

(الحنطة = القمح Wheat)

ناوە زانستییەکەی Triticum vulgare



گەنم و بەرهەمەکانی لایەنێکی گرینگ لە خۆراکی مرۆڤ پێك دەهێنن، بە تایبەتی لە وڵاتەکانی ڕۆژهەڵاتدا، گەلێك جۆر خواردەمەنیی لێ دروست دەکەن، گەنم کۆنترین دەغڵودانە (دانەوێڵەیە) کە مرۆڤ ناسیبێتی، بەر لە سەردەمی بەردینەوە (العصر الباليوليتي) گەنمی ناسیوە. بە شوێنەوارە دێرینەکاندا دەردەکەوێت، لە هەندێك وڵاتدا، کە گەنم ڕووەکێکی پیرۆز بووە و جێگەی ڕێزی خەڵکی بووە. دەنکە گەنم واتا تۆوەکەی، توێکڵێکی دەرەکیی هەیە لە ٩٪ کێشەکەیەتی، ئەمەش دوای کوتان فڕێ دەدرێت، پێی دەگوترێت کەپەك (نخالة). دوای ئەو توێکڵە چینێکی زۆر تەنك دێت لە ٣٪ی دەنکە گەنمەکەیە، ئەمە توخمی نایترۆجینی تێدایە. ئەوەی دەمێنێتەوە بریتییە لە چینێکی ناوەکی (داخلي) نیشاستەیی، واتە ئاردی سپی، کە لە ٨٥٪ی کێشی دەنکە گەنمەکەیە. ئینجا کۆرپەلەکەیە (جنين) کە لە ٤٪ی کێشەکەی پێك دەهێنێت. نانی بۆر (الخبز الأسمر) لە ئاردی دەنکە گەنمەکە هەمووی دروست دەکرێت. کۆرپەلەکە دەوڵەمەندترینی بەشەکانی دەنکە گەنمەکەیە، بە ڤیتامین و کانزا، دوای ئەم کەپەکەکەیەتی. بەڵام چینەکەی ناوەوەی تەنیا نیشاستەیە. کەپەکی ئاردی گەنم ڤیتامین (B1) و (B2) و (B6) و (PP) و (E)ی تێدایە. لەبەر ئەوە خواردنی نانی بۆر لەش لە نەخۆشیی بێری بێری (Beri Beri) و سووتانەوەی دەمار و نەخۆشیی (پلاگرا Pellagra) دەپارێزرێت و هێز و چالاکیی بە پیتکردنی (الإخصاب) دەداتێ، چونکە ڤیتامین (E) گورجکەرەوەیەکی ڕەگەزیی (جنسي) نایابە. بەڵام نانی سپی لە ئاردی سپی ڤیتامینی تێدا نییە. لە ئەنجامی تاقیکردنەوە وا دەرکەوتووە کە توێکڵەکەی دەرەوەی دەنکە گەنم فسفۆری تێدایە، ئەمیش خۆراکێکە بۆ مێشك و دەمار و کۆئەندامی زاوزێ و بەهێزیان دەکات. هەروەها ئاسنی تێدایە کە هێز و زیندەگێتی دەدات بە خوێن و کالیسیۆم کە لە پێکهاتنی ئێسك و دداندا بەشدار دەبێت و سلیکۆن کە بۆ بەهێزکردن و بریسکەدارکردنی قژ و ئایۆدین کە بۆ فرمانی لووی ئایرۆید (الغدة الدرقية) باشە. جگە لە پۆتاسیۆم و سۆدیۆم و مەگنیسیۆم، ئەمانەش لە پێکهاتنی شانەکانی لەش و ناوگە هەرسکەرەکاندا بەشدار دەبن. کەپەکی کوڵاو بۆ هێمنکردنەوەی کۆکە و

هەلامەت و قەبزی باشە. جگە لەوەی کە بۆ هێمنکردنەوەی نێشوئازاری کوڵکی گەدە (قرحة المعدة) و زەحیری کەڤنار بە سوودە. ئاردیش بۆ چارەکردنی سووتانی پێست و زیپکە، بە شێوەی شەڵتە (ضمادة) بەکار دێت. نیشاستەی گەنمیش بۆ هێمنکردنەوەی سووتانەوەی بۆڕیی کۆئەندامی هەرس و بیرۆ (أکزیما) و خوروو (حکة) باشە. دەبێت نان زۆر باش بجووڕێت ئەگینا دەبێتە هۆی باکردن (انتفاخ البطن) . نانی وشکیش یان برژاو لە نانی تەڕ و تازە باشترە بۆ هەرس. زانا دی ڤالنیە (Valnet) گەنمی ناوناوە (هێلکەی ڕووەك) چونکە زۆربەی پێکهێنەرە پێویستییەکانی خۆراکی تێدایە.

گەنم گرینگترین بەرهەمی کشتوکاڵییە، مرۆڤ لە سەرەتای ژیانییەوە ڕواندوویەتی. هەتا ئێستا سەدان تەحری (سلالات Varities) لێ هێنراوەتە بەرهەم. بە ڕێگەی هەڵبژاردن (الانتخابات) و دوو ڕەگکردن (التهجين) لەنێوان جۆرە جیاوازەکانیدا. ئەم تەحرانە هەندێکیان لە شوێنی گەرم و هەندێکیان لە شوێنی ساردا دەڕوێنرێن. گەنم دوو جۆری هەیە: گەنمی ڕەق (حنطة صلبة Hard wheats) و گەنمی نەرم (حنطة لينة soft wheat) کە لە دروستکردنی کێك و پسکیت و ئاردی ماڵاندا بەکار دێت مەعکەرۆنیش لە گەنمی پتەو دروست دەکرێت.

تێبینی: ساوەر و گەنمەکوتاو و بروێش و برێشکە و جۆرەکانی سەموون و کولێرە و پەنجەکێش و نان (نانی تیری، هەورامی) ناوەشکێنە، ناوساجی، کولێرە بەڕۆن و کێك و چۆرەك، کەلانە، شلکێنە، پاقلاوە و گەلێ جۆری تر لە گەنم دروست دەکرێن.

گەنم لە کۆمەڵەی دەغڵودانە. نانێکی ئەوتۆی لێ دروست دەکرێت، بۆ ئەوانە باشە کە تووشی نەخۆشیی شەکر دەبن، چونکە نیشاستەی کەم تێدایە، کەپەکی (نخالة) ئاردی گەنم لەگەڵ سرکەدا بۆ چارەکردنی ئاوساوی و سووتانەوە و وەرگەڕانی جومگەی مرۆڤ و ئاژەڵ بەکار دێت. بیابانشینەکان (البدو) ڕۆنی کۆڕپەڵەی تۆوی گەنم بۆ چارەکردنی نەخۆشیی دەردەشا (النقرس) و ڕۆماتیزمەی بەتین بەکار دەهێنن، ئاردێکی تایبەتیشی لێ دەردەهێنرێت پێی دەگوترێت ئاردی بۆمبای، لەگەڵ شیردا بە مادەیەکی خۆراکیی باش دادەنرێت.



گەنمەشامی

(الذرة = ذرة صفراء = ذرة الشامية = MIze = Corn)

ناوە زانستییەکەی Zea mays

تەنیا دانەوێڵەیەکە کە (کرستۆفەر کۆلۆمبس) لە ئەمەریکاوە لەگەڵ خۆیدا هێناویەتی. گەنمەشامی لە فرەنسادا ڕوێنراوە ئینجا بەناوی گەنمی هیندی (قمح الهند) یان گەنمی تورکییەوە چووەتە فرەنسا. لەپێشدا بە شێوەی ئالیك دەدرا بە ئاژەڵ، ئەوەندەی پێ نەچوو کە بووە خۆراکێك بۆ مرۆڤ لەو شوێنانەدا کە گەنمیان کەمە. لەم سەدەیەدا بوو کە سوودە گرینگەکانی ئەم ڕووەکە لە مەیانی خۆراك و ئالف و

پیشەسازی زانرا، لە هەندێك ولاتدا، دەنكەكەی بە فەریكی و بە كاڵی دەخورێت دەكوڵێنرێت و ناوەكەی دەخورێتەوە. یان لە ئاودا دەكوڵێنرێت و خوێ یان شەكری تێ دەكرێت و لەگەڵ كەرە دەخورێت، یان دەبرژێنرێت و لەگەڵ كەرە دەخورێت. گەنمەشامی لە بەهای خۆراكیدا هەژارە ئاردەكەی ٪۱۰.۲ ئاو ۱۵.۲ مادەی نایترۆجین، ٪۳.۸ چەوری، ٪۰.۹ مادەی كانزایی پێك هاتووە، هەندێك جار ئاردەكەی نانی لێ دروست دەكرێت، لە لایەن چینی هەژارەوە دەخورێت، بەڵام ریشووەكانی (شباشیل) بەری (قوچكی) گەنمەشامی، لە مەیانی پزیشكێتیدا، بۆ میزهێكردن و هێمنكردنەوەی هەندێك جۆری ئێش و ئازار بەكار دێت. ۲۵گم لەو ریشووانە دەكرێتە لیترێك ئاوی كوڵاوەوە، ئەم خووساوەیە بۆ باری سووتانەوەی میزڵدان و لمی میز و نەخۆشیی دڵ بەسوودە. گەنمەشامی مرۆڤ بەگرینگترین خۆراك باریۆ دەكات، وەكو نان و برنج، جگە لەوەی كە ئالیكی باشن بۆ ئاژەڵ. بێگومان ئەمانە یەكەم رووەكن كە مرۆڤ چاندوونی. گەنمەشامی لە بنەڕەتدا ئەمەریكایییە، ئێستا لە هەموو ناوچە نیمچە گەرمەكانی جیهاندا دەروێنرێت، جگە لەوەی كە جۆرە رۆنێكی لێ دەردەهێنرێت. قەدەكەی پتەوە. گوڵی نێر و مێی بەشێوەی هێشوو بە جیا دەگرێت. لەسەر هەمان رووەك تێبینی: جۆرێك هەیە لە گەنمەشامی خوێی پێوە دەكرێت و دەبرژێنرێت (پف هەڵدێت) و دەخورێت.

گەسكی ئیسپانیایی = زەل = گەسك

(وزال = بدسكان)

بە ئینگلیزی rush broom = spanish broom

بە زمانی زانستی spartum Junecum

رووەكێكە (دەوەنێكە) لقەكەی سەوزە گوڵەكەی زەرد و بۆنخۆشە، لە چیای كەناری دەریاكانی شامدا دەروێت، هەروەها لە باخچەی ناوماڵی شارەكانی كوردستاندا دەروێت، جاران گەسك لە لقەكانی دروست دەكرا ئێستاكە مادەی (سپارتین)ی لێ دەردەهێنرێت، بۆ چارەكردنی نەخۆشیی داكەوتنی دڵ.

دەوەنێكی سەوزە، وەكو گەسك لقی لێ دەبێتەوە، باڵی گەڵاكەی سێگۆشەیە، یەك لەدوای یەكن لەسەر لقەكانی. لقەكان هەموویان روویان كردووەتە سەرەوە، لە مانگی ئایاردا گوڵی شێوە پەپوولەیی زەردی بۆنخۆش دەگرێت، لە مانگی حوزەیراندا ئەو گوڵانە دەبن بە بەر لە شێوەی فاسۆڵیای سەوزدا، تۆویان تێدا پەیدا دەبێت بەشە پزیشكییەكەی برێتییە لە گوڵەكانی و سەر لقە ناسكەكان و تۆوەكانی.

بەكارهێنانی:

أ– لە دیوی دەرەوە: ئاوگەكەی دەدرێ لە شوێنی برین.

ب– لە دیوی ناوەوە: چایی گوڵەكەی بۆ چارەكردنی نەخۆشییەكانی گورچیلە وەكو لم و بەرد و كۆبوونەوەی شلە لە شانە و بۆشاییەكانی لەشدا، هەروەها بۆ چارەكردنی لاوازیی دڵ. رۆژی ۲ –۳ فنجانی لێ دەخورێتەوە. ئامادەكردنی چاییەكەش بەم شێوەیە:– ۱۵–۳۰ گرام لە گوڵ و سەر لق و تۆوەكەی دەكرێتە لیتر و نیوێك لە ئاوی كوڵاوەوە، دوای ۵۰ خولەك دەپاڵێورێت و بە دۆشاو یان هەنگوین شیرین دەكرێت. فنجانەكەی رۆژی بە سێ ژەم دەخورێتەوە. بەڵام ئەگەر زۆرتری لێ

بخورێتەوە دەبێتە هۆی ڕشانەوە. دەشێت لەجیاتیی ئەمە گیایەکە لە شەرابدا بکوڵێنرێت و بە قەدەر نیوەی خۆی ئاوی تێ بکرێت بۆ ڕوونکردنەوە و بەکارهێنان.

گەون: (أسطراغالس)

لە کۆمەڵەی Astragalus

گەلێك جۆری هەیە، بە شێوەی دەوەنێکی shrub یان نیمچە دەوەنێکی subshrub تەمەن درێژە، هەندێك جۆری دڕکی پێوەیە هەندێکی پێوەی نییە، هەندێکی گەڵاکەی لە شێوەی پەڕ دایە، گەڵاکەی لە ١-٣ پەلك پێکهاتووە. گوڵەکەی شینی مەیلەو پەمەیی یان زەردی بەرەو سوور یان سپییە، لە جیهاندا نزیکەی ٢٥٠٠-٣٠٠٠جۆری هەیە، بە زۆری لە ناوچەی چیاکاندا دەڕوێت، بەڵام لە ئوسترالیادا نییە، لە عێراقدا نزیکەی ١١٦ جۆری هەیە. لە ئەمەریکادا پێی دەگوترێت Milk vetch هەروەها ناوی تریشی هەیە وەکو locowed کە دەڵێن ئاژەڵ لە مێرگەکاندا پێی ژەهراوی دەبێت. جۆرە ژەهرینەکانی پێی دەگوترێت Poison vetch. لە عێراقدا بە شێوەی گیای بچووك هەیە. ژەهر نییە وەکو warf yellow milk vetch کە پێی دەگوترێت (قرینة Qaraina) یان (أقرینة Aqraina) واتە (horn wort) کە لە بیابانی باشووردا پێیَ دەگوترێت (کفیعة kafaia) جۆرێك لەمە لە بیابانی باشوور و ڕۆناوادا هەیە بە عەرەبی پێی دەگوترێت (چداد chiddad) لە بیابانی فەلەستین و ئوردندا پێی دەگوترێت (کداد Kaddad) و لە بیابانی میسر (قتاد Qatad) . ئەو جۆرانەی کە کەتیرە دەدەن بە ئینگلیزی پێیان دەگوترێت (Goats thorn) . ئەمە بە کوردی پێی دەگوترێت ژونی (Zhuni) یان جوونی (Juni) یان گونی (Guni) یان (Guini) و هەندێك جاریش کەتیرە (Katira).

زەمقی کەتیرە Gum tragacanth

زەمقی کەتیرە لە جۆری تایبەتی لە Astragalus پەیدا دەبێت کە لە ناوچەی شاخاوییەکانی سووریا و تورکیا و عێراق و ئێراندا دەڕوێت. بەرەو ڕۆهەڵاتی ئەورووپا و ناوەڕاستی ئاسیا. کەتیرە بە شێوەیەکی گشتی لەو جۆرانە بە دەست دەکەوێت لە بەرزاییی ١٠٠٠-٣٥٠٠ مەتردا دەڕوێن. زۆربەی ئەو جۆرانە کە کەتیرە دەدەن بریتین لە دەوەنی ئەوتۆ کە بەدەگمەن لە مەترێك زیاتر بەرز دەبنەوە، کە ئەم ڕووەکە لەلایەن ئاژەڵەوە بریندار دەبێت، لە کاتی خواردنیدا کەتیرەکە بەشێوەیەکی سروشتیی دێتە دەرەوە. بەڵام زۆرترین بەرهەمی لەوەوە دەبێت کە ڕەگەکەی ٥سم لەژێر ئاستی زەویدا بریندار بکرێت، برینەکە بە کراوەیی بۆ ماوەی ١٢-٢٤ سەعات بەجێ دەهێڵرێت، لەم ماوەیەدا کەتیرەکە بە شێوەی توێژاڵێکی تەنکی شێوە شریتی دەردەدرێت، ئەوجا کە باش ڕەق دەبێت، کۆ دەکرێتەوە، خێرا وشکبوونەوەی دەبێتە هۆی پەیدابوونی کەتیرەیەکی باش و سپی، بەڵام بەهێواشی وشکبوونەوەی بە تایبەتی لەکاتی تۆز و خۆڵ یان باراندا دەبێتە هۆی پەیدابوونی کەتیرەیەکی مەیلەو زەرد یان قاوەیی، چونکە دەنکی تۆز و خۆڵی پێوە دەلکێت. ئەگەر قەدەکەی کون بکرێت کەتیرەکە لە شێوەی کرم یان دەزوودا دێتە دەرەوە. بەپێی وتەی پسپۆڕ تریس (Trease) لە ساڵی ١٩٣٦دا، کۆکردنەوەی کەتیرە لە ناوچە گەرمەکاندا لە مانگی مایس و لە ناوچە ساردەکاندا لە حوزەیران دەست پێ دەکات. وا باشە کە ڕووەکەکە لە ساڵی دووەمی تەمەنیدا بریندار بکرێت، چونکە لە یەك ساڵدا کەتیرەکەی کەم دەبێت، کەتیرە لەلایەن

دانیشتوانی ناوچە چیاییەکانەوە کۆ دەکرێتەوە، ئەوجا بەپێی پلەی شێوە و قەبارە و ڕەنگ دەفرۆشرێت، لەبەر ئەوە دەبینین کە جیاوازییەکی زۆر لە بەهای بازرگانی لەنێوان توێژاڵی کەتیرەی باش و پاك و سپیی ڕۆشن (شریتی بازرگانیی دەرمان druggist ribbon) و کەتیرەی پلە نزمدا کە بە شێوەی تۆپەڵی تەڵخی ناڕۆشن و نارێك هەیە، ئەمەیان پێی دەگوترێت (وردە کەتیرە یان کەتیرە خوگانە Hoggy pickings) بۆ نموونە با بەراوردێك بکەین لەنێوان نرخی جۆرەکانی کەتیرە وەك لە بازاڕی لەندەندا لە ساڵی ١٩٤٥دا ڕووی داوە، کەتیرەی پلەی یەکەم (کەتیرەی دەرمانسازی) کێشی یەك هەندر دوێت (hundred weight) بە ١٤٥ پاوەند بووە واتە کیلۆی بە نزیکەی ٣ دینار بووە، کەچی کەتیرەی پلەی دووەم لەو جۆرە کەتیرەیە بە ١٢٠ پاوەند و پلە سێیەك بە ١٠٠ پاوەند بووە. نرخەکانی جۆرە خراپەکانی کەتیرە لە بازاڕدا لەو کاتەدا بەمجۆرە بووە: ڕەنگ هەڵبزرکاوەکانی بە ٨٠ پاوەند، ڕەنگ عەمبەرییە مەیلەو زەردەکان ٤٣ پاوەند، وردکەکان (Hoggy) ١٧.٥ پاوەند کیلۆی بە ٣٥٠ فلس، کەتیرە لە بەسرەوە دەنێررێتە دەرەوە، پسپۆڕ تریس (trease) وای قەبڵاندووە کە ئێران لە ساڵانی نێوان ١٩٢٥-١٩٣٦دا بایی نزیکەی ٩-٢٢ ملیۆن ریاڵ (rial) کەتیرەی ناردووەتە دەرەوە، بەپێی ڕاپۆرتەکەی ورین (Wren) لە ساڵی ١٩٥٦دا سیفەتە پزیشکییەکەی کەتیرە لەوەدایە کە مادەیەکی لینج و لکێنەر (لاصقة mucilage) و ئارامدەرە (مهدیء = ملطف demulcent)، بەزۆری بۆ چارەکردنی کۆکە یان بۆ هەر گیراوەیەك کە دەرمانێکی ئارامدەری تێدا بێت، بەکار دەهێنرێت. وەکو بۆ سکچوون (إسهال diarrhoea) بەڵام سوودە پزیشکییە سەرەکییەکانی لەوەدایە کە بەشێوەی مادەیەکی لینج بەکار دەهێنرێت بۆ بڵاوکردنەوەی ئەو تۆزانەی (مسحوق powder) کە لە ئاودا ناتوێنەوە، وەکو لەو دەرمانانەدا کە لە کانزای بزموث (bismuth) یان زینك (zinc) ئامادە دەکرێن، هەروەها لە ئامادەکردنی لەبزینەی پزیشکی Lozenges (پارچە حەڵوایەکی بچووکە مادەی پزیشکی تێ دەکرێت) و لە هەمەڵشنە پزیشکییەکاندا. کە کەتیرە وشك دەبێتەوە، لە ١٤٪ی ئاوەکەی ون دەکات، بەڵام کە ئاوی تێ دەکرێت swelling up مادەیەکی لینج دروست دەکات هەرچەندە هەر کەمێکیش لە ئاوەکەدا دەتوێتەوە کەتیرە لە مادەی قلیەییدا (قلوي alkali) دەتوێتەوە و گیراوەیەکی مەیلەو زەرد دەدات، سەرەڕای ئەوەی کە ئارەزووی ئاو دەکات (hydrophilic) و ڕەوشتی ئەوەی هەیە کە ببێتە مادەیەکی مڵ (غروي = colloidal). ئەمەش وای لێ کردووە کە لە دروستکردنی دۆندرمە (Ice-cream) و مەی (Liqvors) و دەرمانی شۆرەوە (غسول Lotion) (گیراوەیەکی شلە بۆ مەبەستی ئارایشی پزیشکی بەکار دێت) و سرێشکردن (تغرية sizing)دا بەکاردێت. وەکو لەو ڕاپۆرتەدا کە لە لایەن جێنتری (Gentry)یەوە لە ساڵی ١٩٥٧دا نووسراوە، زۆربەی جۆرە باشەکانی کەتیرە لە دروستکردنی حەڵوا (Confectionery) و دۆندرمە و شەکری قەندە (سکر نبات candy) و شیلە (syrups) و جەلی (Jellies) و مایۆنیز mayonnaise (زەڵاتەیەکی خەستە لە زەردێنەی هێلکە و سرکە و چەوری و بەهارات دروست دەکرێت) و سۆس (صلصلة sauce) و ترشیات (طرشي مخللات pickles) و زەڵاتە (سلطة chutney) (زەڵاتەی سەوزە و بەهارات و میوە) و بۆنخۆشکردنی ئەو ئامادەکراوانەی کە لەجیاتیی هێلکە بەکار دەهێنرێت...هتد، بەڵام ئەو جۆرە کەتیرانەی کە زۆر باش نین یان تاڵن واتە: خارمۆنی (Kharmony) لە دروستکردنی بۆیە (dyes) و سرێشکردنی کاغەز (sizing) و پاراستن لە ئاو (Water proofing) و

شیراوی لاستیك (rubber latex)دا بەكار دێت. بەشێوەیەكی فراوان لە پیشەسازیی قوماشدا و سرێشكردنی ریس (غزل yarn) و دەزوو (thread) بۆ ڕەقكردنی لباد (felt) و سارغی و باسمەكردنی (چاپكردنی) قوماشی لۆكە و پوختەكردنی ئاوریشمی سروشتی و ئاوریشمی دەستكرد (rayon). لە ماوەی دە ساڵی دوای شەڕی جیهانی دووەمدا ساڵی یەك ملیۆن كیلۆگرام لە زەمقی كەتیرە گەیشتووەتە وڵاتە یەكگرتووەكانی ئەمەریكا، كە بایی نزیكەی ١.٥ ملیۆن دۆلاری ئەمەریكایی بووە، ئەم بڕە زیاتر دەبوو ئەگەر بەرهەمی كەتیرە لە جیهاندا كەمی نەكردبایە. پسپۆڕ (جینیتری) كە باسی بەرهەمی كەتیرەی ئێرانی كردووە، ئەوەی ڕاگەیاندووە كە ڕووەكی كەتیرە لە ئێراندا ناڕوێنرێت، بەڵكو بەشێوەیەكی كێویلە دەڕوێت و لەلایەن كشتیاری (فلاح peasnats) گوندەكان و كۆچەرەكانەوە، بەرهەمەكەی كۆ دەكرێتەوە، هەروەك لە ناوچەكانی باكوری وڵاتی خۆماندا (كوردەواریدا) هەتا ئەم سەردەمە نزیكانەش ڕووەكی كەتیرەی هەمەجۆرە لە ئێراندا بایەخێكی تایبەتیی پێ نەدراوە، بەڵام پاسایەكی جیهانی داندراوە بۆ قەدەغەكردنی لەناویردنی كەتیرە. لەگەڵ ئەوەشدا هەندێك جۆری ئەم ڕووەكە هێشتا لەلایەن دانیشتوانی چیاكانەوە بە شێوەیەكی نهێنی بۆ سووتاندن بەكار دەهێنرێن، چونكە ئەمانە پێویستییەكی زۆریان بە سووتەمەنی هەیە، تەنیا بیر لە جێبەجێكردنی پێداویستیەكانی خۆیان دەكەنەوە. لەبەر ئەوە لە هەندێك ناوچەی شاخاویی ئێراندا دەوەنی كەتیرە لەناو براوە. بەكارهێنانی كەتیرە لە جیهاندا بەرەو پتربوون دەڕوات، لەگەڵ ئەوەشدا ئەو نرخە بەرزەی كە بۆ كڕینی كەتیرە دانراوە، هانی زیادكردنی بەرهەمی كەتیرەكە نادات. (جینێتری) دەڵێت كە گەشەكردنی پیشەسازیی ئەمڕۆ لەسەر ئەوە وەستاوە كە ئەو ڕووەكی كەتیرەیەی ئێستا هەیە بە توندی بپارێزێت و هەوڵی ڕواندنی بدرێت. واتە پێشنیاز دەكات كە پێویستە ڕواندنی ئەم ڕووەكە تاقی بكرێتەوە و هانی لێكۆڵینەوەی لەسەر بدرێت، بەپێی مێژووی كەتیرە وا دەردەكەوێت كە لەپێشدا كەتیرە لەلایەن مرۆڤەوە بۆ مەبەستی خواردن بەكار هێنرابێت، بەوەدا كە دەبینرێت ئاژەڵ زووتر حەز بەو جۆرانە دەكات كە شیرینن. دەشێت كە لەپێشدا مرۆڤ كەتیرەی وشكەوەبووی سەر ڕووەكەی كۆ كردبێتەوە ئەوجا لەدواییدا ئەوەی كە بە ڕێگەی بریندارکردنی قەدی ڕووەكە دێتە دەرەوە. كەتیرە لەلایەن پزیشكە یۆنانییەكانەوە و لە سەدەكانی ٤ -٧ی بەرلەزایینیدا، زانراوە. لە سەدەی سێیەمدا ثیوفراستەس (Theophrastus)، فەیلەسووفێك و سروشتناسێكی یۆنانی بووە ٣٧١-٢٨٧ بەرلەزایندا گوتوویەتی كە لە دوورگەكانی كریت ڕووەك هەبووە كەتیرەی دەرداوە. بەڵام دوای زاین ١٣٠٠ ساڵ كەتیرە بووە بە مادەیەكی بازرگانی و لە شارە بازرگانییەكانی ئیتاڵیاوە بەرەو ئەورووپا چووە. لە ماوەی ١٥٠ ساڵ لەمەو پێشەوە بازرگانێتی كەتیرە لە وڵاتە یەكگرتووەكانی ئەمەریكا بڵاوبووەتەوە، زاراوەی (gum) واتە زەمق بە ئینگلیزی وە بە فەرەنسایی (gomme) و بە لاتینی (gummi) یان (cummi) و بە گریكی (kommi) . بە پێی ڕاپۆرتەكەی (جێنتری) زاراوەی ئاسایی فارسی بەرامبەر بە كەتیرە (katira)یە بەڵام لە هەندێك ناوچەی فارسدا پێی دەگوترێت كومەر (Cummer) یان گۆمەر (Gommer) . پسپۆڕ جیلیت (Gillet) (٣٣) لە ١٩٤٨دا گوتوویەتی: ئەم ناوە عەرەبییە كثیرە (Kathira) بەتایبەتی بەرامبەر (gum tragacanth) دێت. بەڵام هەندێك جاریش ئەم ناوە ئەو ڕووەكانەی تریش دەگرێتەوە كە كەتیرە دەدەن، تەنانەت ئەو جۆرانەش كە نزیكن لێیانەوە، گەرچی بڕێكی باشیش لە كەتیرە نادەن، هەروەها وشەی

کەتیرە (katira) لەلایەن چیانشینە کوردەکانیشەوە بەرامبەر بە زاراوەی (gumtragacanth) بەکاردەهێنرێت. پسپۆڕ راوی (Rawi) لە ١٩٤٧دا لە ناوچەی رایات (Rayat)دا تێبینی ئەوەی کردووە کە چەند ناوێکی خۆماڵی بۆ کەتیرە بەکار هێنراوە بەناویانگترینی ئەو ناوانەش:

جەباری (Jabbariya)یە هەروەها ڕەشەژوونی (dark tragacauth = Reshaguini) و زەردەژوونی = Zerdazhuni = yellow tragacanth و تابلاك Tablack و کەروێشکی karwishki. هەروەها لە ناوچەی قەڵادزێدا (Qaladiza) سەرەڕای ئەمانە دوو ناوی تری بیستووە، سپی گوێنی spia guini (Whitetrag) و میزرا گوینی = مزرەگوێنی = Mezra guini) گەونی هیندی (Indian trag) واتە: زەمقی کاریا (karya) بریتییە لە بەرهەمی ڕووەکی (sterculia - vrens) ئەمەش درەختێکی بچووك و باوە لە هیندستاندا، گەوەنەکەی بەشێوەیەکی خۆماڵی لە دروستکردنی مرەبا (sweet meats) و لە خەستەخانەکاندا وەکو مادەیەك لەجیاتیی زەمقی کەتیرە بەکار هێنراوە. پسپۆڕ ورێن (Wren) لە ١٩٥٦دا دووپاتی کردووە کە زەمقی کاریا هێشتا هەر لەجیاتیی زەمقی کەتیرە بەکار دەهێنرێت. کۆمەڵە ڕووەکی ئەستراگالەس Astragalus تەنیا لە عێراقدا ٣٦ ڕەگەزی (genus) هەیە کە ١١٦ جۆر (species) دەگرێتەوە. گوڵی هەمەرەنگەی وەکو پەمەیی و ئەرخەوانی و شیریی (creamy) و مەیلەو قاوەیی... هتد، دەگرن، ئەو جۆرەی کە لە ڕەگەزی earas - sulagartsAیە بە کوردی سنجار پێی دەڵێن گونجلیل = Gunjalil) جۆری تریش لە ڕووەکی گەوەن هەیە لە هەولێر پێی دەگوترێت گونەپشیلە (Guna pshila) و لە ناوچەی پێنجوێن پێی دەگوترێت گونەسەگانە (Guna sagana). بەپێی ڕاپۆرتەکەی پسپۆڕ جینێتری (Gentry) لە ١٩٥٧دا هەندێك جۆری باش لە ڕووەکی گەوەن لە ئێراندا، ناوچەی شیراز پێی دەگوترێت: پەنبە (panbeh) یان گوڵ پەمبە (Gola panbeh) یان گوڵە پەشمەك (pashmach) لە قەرەداغ (Qaradagh) چەقچەق (Chaqchaq) دارەکیجە (Darakija) یان (Toltaqa) تولتاقە، ئەمە لە کفری بەرامبەر أکرینە (Akraina) یان أقرینە (Aqraina)ی عەرەبی واتە: ` horn- wort دێت لە دەۆك و وشەی هەنگوستیر (Hangustir) بەکار دەهێنن. پسپۆڕ گیست لە ١٩٢٣دا بەرە وشکەکەی Pod کەتیرەی لە دوکانی بەهارات فرۆشەکانی بازاڕی بەغدا دیوە بۆ فرۆشتن دانراوە. پێیان گوتووە (أظافر الجن Adhafir Aljinn) یان (أظافر الشيطان Satans' nails = Adhafir ash- shaitan) گوتوویانە کە لە ئێرانەوە دەهێنرێت. ئەمە بەرهەمێکی دەرمانسازیی ناسراوە و پێشی دەگوترێت نینۆکی بۆندار (أظافر عطرة = Vnguis - odoratus) بەپێی نووسینەکەی راوی (Rawi) و جاکرافارتی (Chakravarty) لە ساڵی ١٩٦٤دا. گۆپکەی budی ئەم جۆرە مادەیەکی گیرکەر (قابض = Astringent) و ڕشێنەرەوەی (مقيء = Vomiting) کاریگەر و بادەرکەرە (طارد للريح = Wind expulsion)ی تێدایە، هەروەها جۆری تریش لە ڕووەکی کەون هەیە کە لە قەدپاڵی چیاکاندا لەژێر دارستانی بەڕوودا لە خاکی کلیسدا لە بەرزاییی ١٢٠٠–٢٠٠٠مەتردا دەڕوێت، وەکو لە شێخان (shaikhan) دەربەندی بازیان (Darbandi Basian) و پیرەمەگروون (Piramagrun) و دەربەندی ئەزمر (azmar pass) و پێنجوین و تەوێڵە (Tawila) و بەڵخە (balcha). ئەم جۆرە لە ناوچەی پیرەمەگروون پێی دەگوترێت: دەکۆلیشکان (Dukolishkhan).



گەوەنی کوردی Astragalus kurdicus

دەوەنێکی دڕکاویی کورتە (٥٠–٧٠سم) بەرز دەبێتەوە، هەر گەڵایەکی لە (٤–٥) جووت پەلك (Leaflet) پێکهاتووە، هێلکەیی و باریکن، هێشووی گوڵەکەی لە (٢–٦) گوڵ پێکهاتووە، پەڕەی گوڵەکەی ڕەنگ مێخەکییەکی کاڵە لە دامێنی چیا وشکەکاندا لە بەرزاییی (١٨٠٠–١٩٥٠)م دەڕوێت. لەنێوان مانگی تەمووز و ئابدا گوڵ دەکات، لە ناوچەی دارستانەکانی باکوردا لە قەرەداغ و گڵە زەردە دەڕوێت، هەروەها لە سووریا و ئێران و ئەفغانستان.

گرێپ فروت = لیمۆی هیندی

(لیمون الجنة = لیمون هندی Grape fruit)

ناوە زانستییەکەی (Citrus paradisi)

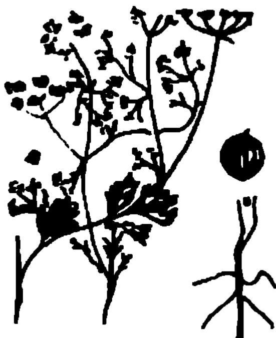
درەختێکی قایمە ٢٠–٤٠ پێ بەرز دەبێتەوە بەڵام گەڵاکەی لە گەڵای پۆمیلۆ و سندی بچووکترە، گوڵەکەی گەورەیە بە تەنیا یان بە شێوەی هێشووی بچووك لە باخەڵی گەڵاکانەوە دەردێت. بەرەکەی خڕە یان لە شێوەی هەرمێ دایە و ڕەنگەکەی زەردە، بەشێوەیەکی گشتی بچووکە، کرۆکەکەی سپی یان پەمەییە. ناوەکەی زۆرە، کەمێك ترش و خۆشە، دەڵێن کە بنەڕەتەکەی لە ڕۆژئاوای ناوچەی ئیندیز (Indies)ەوەیە. ئەم جۆرە و تەحرەکانی لە ناوچە هەمەجۆرەکانی ئاسیادا دەڕوێن. لە هەندێك وڵاتدا (گریپ فروت) لەگەڵ بەرچایی، بیانیان دەخورێت. سەرچاوەیەکی باشە بۆ ڤیتامین (C) و ڤیتامین (B) و شەراب و براندی Brandy و کۆردیاڵ CORDIAL جۆرە مەیەکی سەرخۆشکەر لەبەری گریپ فروت دروست دەکرێت لە توێکڵی بەرەکەی جەلیش دروست دەکرێت. توێکڵ و تۆوەکەی بە شێوەی ئالیك دەدرێن بە ئاژەڵ. وا زانراوە کە ئاوی بەری گریپ فروت سوودی پزیشکی هەیە. ئەگەر بە ڕێکوپێکی بەکار بهێنرێت بۆ بەرهەڵستیی سەرمابوون و چاککردنەوەی برینداریی باشە.

گژنیژ

(کزبرة = کسبرة = تقدة Coriander)

ناوە زانستییەکەی Coriandrum sativum

گیایەکی ساڵانەیە لە حوزەیران و تەمووزدا گوڵ دەکات، یەکێکە لە ڕووەکە بنەڕەتییەکانی وڵاتەکانی ڕۆژهەڵاتی دەریای سپیی ناوەڕاست، ئێستا بووە بە ڕووەکێکی باو و زۆر دەڕوێنرێت، بە زۆری لەناو ڕەزدا (حقول الکروم) بە شێوەیەکی کاتیی دەڕوێنرێت. هەروەها بەرەو ناوەڕاستی ئەورووپا و ڕۆژهەڵاتی ئاسیا و هەندێك ناوچەی ئەمەریکای باکوری و باشووری. بەرەکەی بۆ مەبەستی پزیشکێتی، دەچنرێتەوە وەکو بەری ڕازیانە و کەراویا، گێرە دەکرێت ئەگەر بهاڕرێت تامویۆنێکی تیژی دەبێت. ٠.٤



-١٪ ڕۆنی سەرەکی تێدایە، هانی دەردانی شلەکانی هەرس دەدات و بۆ دەرکردنی با و چارەکردنی پشێوییەکانی ڕیخۆڵە بەکار دێت. ڕەوشتی دژی ژان و کۆڵنج هەیە و دەبێتە هۆی دەردانی چڵم. لە دیوی ناوەوەی لەشدا بەشێوەی خووساوە بۆ کەمکردنەوەی بادەرکردن و ژانی گەدە و پترکردنی نیشتیهای خواردن بەکار دێت. بەڵام لە دیوی دەرەوەی لەشدا، لە مەڵحەمدا، بۆ چارەکردنی ڕۆماتیزم و سووتانەوەی جومگەکان بەکار دێت. بە شێوەیەکی ئاسایی گژنیژ وەکو بەهاراتێك لە ماڵاندا بۆ تام و بۆن خۆشکردنی خواردەمەنی گۆشت و شلە و ماسی قوتوو و کێك و سجووق و (مقانق) و ترشیات و هەویری نان و مرەبا گۆشتی مانگا (راکو) هەندێك جار لە خواردەمەنی سەوزدا سیریشی لەگەڵ تێکەڵ دەکرێت، جگە لە بەکارهێنانی لە پیشەسازیی خۆراك و دەرمان و عەتردا، ڕۆنی تۆوەکەی دەکرێت بە کەرەسەیەکی خاو بۆ بەرهەمهێنانی چەندین جۆر لە عەتر وەکو: لینالول، سیترال، نیۆنۆن. لە پزیشکێتی کۆندا: حەکیمەکان باسی گەلێك سووی گژنیژیان کردووە لەوانەش ناوی گژنیژ لەگەڵ سرکە و گوڵاودا بۆ چارەکردنی دوومەڵی سەر پێست. ئەگەر ئاوەکەی لە دەم وەربدرێت یان ئاودەمی پێ بسرێت زیپکەی ناودەم و سەر زمان ناهێڵێت. ئەگەر دوا بەدوای سیر و پیاز بخورێت بۆنەکەیان لەناودەمدا ناهێڵێت. گەدە بەهێز دەکات و بۆ چارەکردنی سکچوون و شکاندنی تینوێتی و لابردنی خوروو (حكة) و گەڕیی (جرب)، چ بە خواردن چ بە سڕینی شوێنەکە بە ئاوەکەی. ئاوەکەی بە شەکرەوە نیشتیهای خواردن پتر دەکات و ئینتەلا ناهێڵێت. گژنیژ دڵ بەهێز دەکات و دڵەکوتێ ناهێڵێت و شەربەتەکەی لەگەڵ شەکردا وڕێنە (هذیان) ناهێڵێت. بەڵام لە پزیشکێتی میللی نوێدا: گژنیژ مادەیەکی هەرسکەر و بۆنخۆش و بەهێزکەر و بادەرکەرە، بۆ چارەکردنی گرژی لەش و سەرئێشە و پتربوونی پەستانی خوێن و ڕەقبوونی خوێنبەرەکان باشە، چونکە ڕێژەیەکی زۆری ئایۆدینی تێدایە. مژینی ئەلکهول لە لەشدا هێواش دەکات، لەبەرئەوەی مەیخۆرەکان بەر لە خواردنەوە تۆوی گژنیژی برژاو دەخۆن بۆ ئەوەی نیشانەی سەرخۆشییان لێ دەرنەکەوێت. لە گژنیژ ڕۆنێکی بۆنخۆش دەردەهێنرێت جۆرێك لە ئەلکهولی تێدایە پێی دەگوترێت (لینالۆل). خووساوەی ٢٥-٣٠گرام لە پەڕی گژنیژ لە لیترێك ئاودا بۆ گرفت واتە قەبزی باشە، بۆ نەهێشتنی بۆنی ناودەم: ٥٠ گرام گژنیژ لەگەڵ ٤٠ گرام لە شەکری قەندە بە تێکەڵاویی دەهاڕێت. لەمە دوای خواردن بە سەعاتێك کەوچکێك دەخورێت کەمێك ئاوی بەسەردا دەکرێت.

گەڵەوەز

(هزاز = Bryophta)

ڕووەکێکی ساکارە لە نیمچە ڕەگ (شبه جزر Rhizoid) و لە قەد و گەڵا پێکهاتووە. ئەو نیمچە ڕەگە فرمانی ڕەگ دەبینێت.

گوش



(Hemp = القنب)

ناوە زانستییەکەی Cannabis sativa

ڕووەکێکی ساڵانەیە، هەندێك جار بۆ ڕازاندنەوەی باخچەکان دەروێنرێت، چونکە گەڵاکەی شۆخە لە باوەشێن دەچێت، تۆوەکەی وەکو دان دەدرێت بە باڵندە. گوش لە ناوچە نیمچە گەرمەکاندا دەڕوێت. ڕیشاڵی قەدەکەی درێژە لە هی کەتان دەچێت، کە ڕووەکەکە دەدوورێتەوە، دەبێت ڕیشاڵەکانی لە قەدەکەی جیا بکرێتەوە، بە کردارێك پێی دەگوترێت خووساندن (تعطين Retting)، بۆ ئەم مەبەستەش دوو ڕێگە هەیە: یەکەمیان ئەوەیە کە قەدی ڕووەکەکە بەشێوەی چینێکی تەنك لە کێڵگەکەدا ڕادەخرێن، تاکو شانەکانی دەوری ڕیشاڵەکان بەکاری ئاورنگ و باران دەڕزێن و جیا دەبنەوە. لە ڕێگەی دووەمدا، قەدەکانی ڕووەکەکە وشك دەکرێنەوە و لە ئاودا نوقم دەکرێن. ئەمەیان لەویتریان خێراترە. گوش وەکو کەتان ڕووەکێکی کۆنە لەپێشدا لە ئاسیادا پەیدابووە و لە بابل و میسر و ڕۆمای کۆندا بەکار هێنراوە. جلوبەرگ و چارۆگەی کەشتی و پەتیان لێ دروست دەکرد. ئەمڕۆ بە باشترین ڕیشاڵ دادەنرێت لە دروستکردنی پەت و گوریسدا. ڕووەکی کۆرکۆرەس (Corchorus) لە بنەڕەتدا لە هیندستان دەروێنرێت، جۆرە گوشێك دەهێنێتە بەرهەم ڕیشاڵەکەی زبرە پێی دەگوترێت (جوت = jute) لە ئەوروپادا لە دروستکردنی توورەکە و قوماشی گوێنیدا (خش Hessian)، هەروەها لە دروستکردنی پەت و گوریسدا بەکار دێت. گوشی مانیلا (Manila hemp) لە جۆرە ڕووەکێکی مۆز دەردەهێنرێت، کە زۆر جیاوازە لە گوشی ڕاستەقینە (القنب Cannabis)، ئەمەیان پەتی کەشتی لێ دروست دەکرێت، چونکە بەرگەی ئاو دەگرێت، ڕیشاڵەکانی سیسال (sisal) لە ڕووەکی سویێری ئەمەریکایی (الأجاف Agave) دەردەهێنرێت، کە بنەڕەتەکەی ئەمەریکایە. بەڵام ئێستا لە کینیا و تانجانیقا زۆر دەروێنرێت. ڕیشاڵی سیساڵ لە دەزوو و پەتی ئامرازی کشتوکاڵیدا بەکار دێت، هەروەها قوماشی زبری لێ دروست دەکرێت. ڕیشاڵی کویێریش (Coir) لەو ڕیشاڵە دەچێت کە سوورە و لە میسردا بەکار دێت، ڕیشاڵێکی زبر و نەرمە لە (سپرینگ Spring) دەچێت، لە توێکڵی گوێزی هیند و دارخورما وەردەگیرێت، لە دروستکردنی حەسیر و کومبارادا بەکار دێت.

گوشی سیام

(رامی = قنب سیام = رامي)

Ramie = Ramee grass = Malayramie

ناوە زانستییەکەی Boehmeria - nivea

وشەی رامی وشەیەکی مالیزییە، لێرەوە چووە بۆ زۆربەی زمانە ئەوروپاییەکان. دەوەنێکی ڕیشاڵدارە

لە کۆمەڵەی گەزنەییەکانە (القراصیات = Vrticacae) لە گەڵەکەی واتە (توێکڵی قەدەکەی) ڕیشاڵی قایمی بریسکەدار دەردەهێنرێت، دەشێت بۆ چنین و دروستکردنی قوماش. لەپێشدا ڕیشاڵەکان لە ئاودا دەخووسێنرێت. زاناکانی شوێنەوار ڕیشاڵی گوشی سیامیان لە وڵاتی چیندا دۆزیتەوە کە مێژووەکەی دەگەڕێتەوە بۆ چوار هەزار و حەوت سەد ساڵ لەمەوبەر. ئەگەر ڕیشاڵی سیام لە قسڵ یان خۆڵەمێشدا بکوڵێنرێت، زەمقی لێ بەدەست دەکەوێت. ئەم جۆرە گوشە ڕووەکێکی گیایی تەمەن درێژە لە باشووری ڕووباری زەردەوە (النهر الأصفر) بۆ ناوچەی دوورگەکانی (هانیان) لە وڵاتی چیندا دەروێت. ساڵی دوو تا پێنج جار دەدوورێتەوە. ڕەگەکەی بۆ ماوەی دەیان ساڵ هەتا سەد ساڵ دەمێنێتەوە. لق و قەدی ڕووەکەکە ڕیشاڵێکی نایابی تێدایە. بەر لە سەدەی دوانزەمدا لۆکە لە ناوچەکانی ناوەڕاستی وڵاتی چیندا نەدەڕوێنرا، لەبەرئەوە دانیشتوان قوماشیان لەم گوشە و لە ئاوریشمی سروشتی دەچنی. لە ساڵانی ٧٧٠-٤٧٦ی بەرلەزایندا، لە وەرزی بەهار و پایزدا، قوماشیان لەم گوشە سپییە دەچنی و دەیانبرد بە دیاری بۆ خزم و دۆست، چونکە شان لەشانی ئاوریشمی سروشتی دەدات قوماشی گوشی سیام زۆر سپی و سووکە، لە سەدەی هەژدەمدا برەوی سەندووە و چووەتە بازاڕی جیهانەوە. ئەم جۆرە گوشە لە چینەوە بەرەو یابان و ئەوروپا و ئەمەریکا چووە. لەبەر ئەوە ئەوروپاییەکان ناویان لێناوە گیای چینی (العشب الصيني). تەنانەت وای لێ هات هەتا ئێستاش بووە بە یەکێك لە قوماشە نایابەکان، چونکە ڕیشاڵەکەی باریك و درێژ و قایمە، (٦-١٠) جار لە ڕیشاڵی لۆکە درێژترە و ٧-٨ جاریش لەو قایمترە، بریسکەدارە، گەرمی و شێ زۆر کاری تێ ناکەن. ئەم ڕیشاڵە مادەیەکی گرینگە بۆ چنینی پەتی چەتر و پشتێن و دروستکردنی کاغەزی چاك و قوماشی جانفاس (كنفاس Canvas). بە شێوەیەکی فراوان لە پیشەسازیدا بەکار دێت. ئێستا لە چین ڕیشاڵی سیام لەگەڵ ڕیشاڵی تەرلیندا پێکەوە دەچنرێت و قوماشی زۆر نایابیان لێ دروست دەکرێت.

گوڵاڵە سوورە = گوڵەنیسان

شقار = شقائق النعمان = ورد نيسان = كف الضبع

Persian crowfoot = Ranunculus = anemone = Wind flower

بە زمانی لاتینی (Anemone) (Anemone coronaria)

گیایەکە لە کۆمەڵەی خاشخاشە، تەمەن درێژ و تووکاوییە، قەدی ژێر زەوی (ریزومە rhizome) هەیە، گوڵەکەی تاکە، یان بەشێوەی هێشووە، بەرەکەی یەك تۆوی تێدایە، نزیکەی ١٢٠ جۆر لە گوڵاڵەسوورە هەیە لە سەرانسەری جیهاندا بە زۆریی لە ناوچە چیاکاندا دەڕوێت. نزیکەی ٣٠سم بەرز دەبێتەوە لە ڕەگە سەلکەدارەکەیەوە گەڵاکەی پلپلە (مفصص) و بێ لاسکە. ٣-٤ پارچەیە گوڵی هەمەڕەنگ دەگرێت لەنێوان مانگی مارت و مایسدا گوڵ دەگرێت: شین، سوور، زەرد، سپی، گوڵەکەی لە سەرەتایی بەهارەوە و هەتا مانگی حوزەیران بەردەوام دەبێت. بڵاوبوونەوەی: کەرکووك، هەولێر، شەقڵاوە، نامێدی، گۆپاڵە kopala، تەیناڵ Tainal، دوزخورماتو Tuzkhormato، ڕانیە، چیای حەمرین، دهۆك، زاوێتە، تەڵکێف، بەدرە، چەمچەماڵ. لە جیهاندا بە زۆری لە ناوچەی دەریای سپیی ناوەڕاست و وڵاتەکانی ڕۆژهەڵاتی نزیك، لە دەشتەکان و بناری چیاکاندا، لە بەرزایی ١٥٠٠ مەتر یان زیاتر لە شوێنی نزم و نسێدا، لەناو



گیادا، دەروێت. لەبەر گوڵە قەشەنگەکەی بۆ ڕازاندنەوەی باخچەکان دەروێنرێت، یان بە تۆو یان بە ڕەگە سەڵکەدارەکەی. تۆوەکەی لە کۆتایی زستاندا دەروێنرێت، جۆرێك هەیە لە گوڵاڵە سوورە لە وڵاتی کشمیر (kashmir) دەروێت، ژەهرینە، مادەی ئەنیمۆنیمی (anemonin) تێدایە، بۆ مەبەستی دەرمانسازی بەکار دێت، لەگەڵ شیردا تێکەڵ دەکرێت، دەرخواردی ئەو کەسە دەدرێت کە تووشی کوتراوی (کدمة = رضوض contusion) بووە. هەروەها لە دیوی دەرەوەی لەشدا بۆ پەیداکردنی زیپکە و بلۆق و (blister) بەکار دێت. هەروەها مادەی سڕکەری تێدایە، ئەگەر زۆری لێ بخورێت دەبێتە هۆی وڕیی (ذهول = stupor) و کزی هەناسە.. بەڵام ئەگەر زۆر زیاتری لێ بخورێت دەبێتە هۆی ئیفلیجی چوارپەل و ئەوجا مردن. لە عەرەبیدا ناوی تری هەیە وەکو (سقر)، (شقر) (لعیب). زۆربەی بەکارهێنانەکانی گوڵاڵە لە پزیشکێتی یۆنان و نوێدا چوونیەك بووە. بۆ نموونە لە پزیشکێتی بابلی و ئاشووریدا، بەکارهێنانی لە دەرەوە بۆ دەم و ددان، هەروەها بۆ ئازاری کۆئەندامی میزکردن بەشێوەی نوێنمەك بەکار هێنراوە. لە بەکارهێنانی ناوەوەدا بۆ ئازاری ڕیخۆڵە بەکارهێنراوە. بەڵام بۆ ئازاری کۆئەندامی میز بە شێوەی حوقنە بە بۆرییەکی برۆنزدا کراوەتە ڕێبازی میزەوە، ڕووەکزانی بەناوبانگ پلینی لە کتێبی Pliny, Natural History, xx 194دا، باسی ئەوەی کردووە کە گوڵاڵە سوورە بۆ ئازار و سووتانەوەی سەر و نەخۆشی منداڵدان و شیر وەستان (إنقطاع اللبن) و وەستانی بێنوێژی لە ژندا بەکار هێناوە. هەروەها ڕەگەکەی بۆ ددان ئێشە بەجووین (مضغ) بەکار هێنراوە. لە بەکارهێنانە تازەکانی گوڵاڵە لە کتێبی دەرمانسازیی بەریتانیاییدا (DAB ,142) هاتووە، ئەوەیە کە دوو جۆر لە گوڵاڵە بۆ باری بێنوێژی بەزەحمەت (عسر- الطمث) (dysmenorrhea) و باری نەخۆشیی گون (داء الخصیة = ORCHITIS) و سووتانەوەی بۆریی سپێرم (البربخ = EPIDIDMITIS) تاقی کراوەتەوە. زانا (جالینۆس) گوتوویەتی کە گوڵاڵە ڕووەکێکی تیژی شۆرەوە (غسول)، ئەگەر بجوورێت بەڵغەم دەردەکات، ئاوگەکەی لە هەردوو کونە لووتەوە مێشك پاك دەکاتەوە و شوێنکاری برینی چاو ناهێڵێت. هەروەها قەتماغە بە برینی پێست دادەماڵێت و پەرە بە بێنوێژی و شیردەردان دەدات. (عیسی کوڕی عەلی) گوتوویەتی ئەگەر گوڵەکەی لەگەڵ توێکڵی فەریکە گوێزدا تێکەڵ بکرێت بۆ قژ ڕەشکردن باشە. گوڵەکەی بە وشککراوەیی بۆ سارێژبوونی برین باشە.

گولاغان

(شوك = قردوس = خرفیش الحمال = شوك مریم = سلبین)

(Milk thistle = St. marys thistle = Holly thistle = Gulaghan)

ناوە زانستییەکەی Silybum marianum

ڕووەکێکی قایمی ئەستووری ساڵانەیە، گەڵاکەی دڕکاوییە، گوڵەکەی ئەرخەوانییە، گوڵەکەی وا بەسەر

لقەکەیەوە. ئەم ڕووەکە لە هەموو شوێنێکدا دەڕوێت لە کێڵگە و باخچە و دامێنی چیاکاندا. پسپۆڕ (گیست Guest) دەڵێت کە ئەم ڕووەکە لە ناوچەی سلێمانیدا وشك دەکرێتەوە وەکو گزرە بۆ زستان بۆ ئالیکی ئاژەڵ هەڵدەگیرێت. لە هەندێك وڵاتدا، وەکو کەنگر، قەد و گەڵاکەی دەکوڵێنرێت و دەخورێت.

گوڵاو

(عطر الورد)

گوڵەباخی دیمەشق

(وردة دمشق = Damask rose)

ناوە زانستییەکەی Rose damascena

زۆر لە هیندستان و ئێران و فەرەنسا و دەوڵەتەکانی ناوچەی بەلکان، بۆ بەرهەمهێنان دەڕوێنرێت. لەپێشدا گوڵەباخەکە تەڕ دەکرێت بۆ ئەوەی بخووسێت (تطرية Maceration). بەم پێیە گوڵەکان دەکرێنە ناو ڕۆنی گیانەوەری (دهن Fat) یان ڕۆنی ڕووەکی گەرمەوە (Oil) لە پلەی گەرمی (٦٥س)دا، بۆ ئەوەی ڕۆنەکە و عەترەکە لە گوڵەکە وەربگیرێت، دوای ئەوە عەترەکە لە ڕۆنەکە بە ڕێگەی دڵۆپاندن (تقطير Distillation) وەردەگیرێت. ئەم عەترە پێی دەگوترێت ڕۆنی (ئارەق)ی گوڵەباخ (زيت الورد Attar or otto of roses)، ئەمەش مادەیەکی نایابە، وەقیلەیەکی (أوقية) بایی (٥٠ جنیە)، بۆ بەرهەمهێنانی پێویستیی بە ٢٥٠ ڕەتڵ لە گوڵەباخ دەبێت.

گوڵەبەڕۆژە (عباد الشمس = دوار الشمس = حشيشة العقرب).

ناوە زانستییەکەی:

Helianthus annus = Annual helianthus



ڕووەکێکی ساڵانەی یان تەمەن درێژە، لە کۆمەڵەی ئاوێتەکانە (الفصيلة المركبة)، بنەڕەتەکەی ئەمەریکای باکورییە، هیندییە سوورەکان بۆ مەبەستی خۆراك دەیانڕواند، لە ئەمەریکاوە چوو بۆ ئیسپانیا و لەوێوە بۆ زۆر ناوچەی تری جیهان. گوڵەکەی لە شێوەی خەپلەیەکی گەورە دایە، هەردەم ڕووی کردووەتە خۆر، لە ڕۆژهەڵاتەوە بۆ ڕۆئاوابوون. تۆوی گوڵەبەڕۆژەی پاك نەکراو، واتە دەنکەکەی بە توێکڵەکەیەوە، ٢٤-٣٥٪ ڕۆنی تێدایە. بەڵام بەبێ توێکڵ (ناوکەکەی) لە ٤٥-٥٥٪ ڕۆنی تێدایە. بە زۆری گوڵەبەڕۆژە لەبەر ڕۆنەکەی دەڕوێنرێت. جگە لەوەی کە تۆوەکەی بۆ خۆراکیش بەکار دێت. ڕۆنەکەی ڕەنگێکی زێڕینی هەیە بۆ مەبەستی خۆراك و پیشەسازیی خۆراك و پزیشکێتی بەکار دێت. تڵپەی تۆوەکەشی بە شێوەی ئالیك و پەین بەکار دێت، گرینگترین ئەو وڵاتانەی کە گوڵەبەڕۆژە دەهێننە بەرهەم: یەکێتی سۆڤیەتی (ڕووسیای تازە)، ئەرجەنتین، ڕۆمانیا، بولگاریا، مەجەر، ئوروگوایە.

بەشە پزیشکییەکەی برێتییە لە گەڵای گوڵەکەی، بۆیەکەی (٢٠ دڵۆپ دەکرێتە سەر کیلۆیەك شەکر ڕۆژی سێ جار بۆ چارەکردنی پەتاکان وەکو لەرزوتا، هەروەها بۆ چارەکردنی فراوانبوونی بۆڕیی هەناسە (نۆرە کۆکە کە بە برێکی زۆر لە بەڵغەم کۆتاییی دێت) بۆ ئامادەکردنی بۆیەکەی، گەڵای گوڵەکەی یان توێکڵی قەدە ئاسکەکەی دەکرێتە ئەلکهولەوە (پەیتی ٩٥٪) بۆ ماوەی چەند هەفتەیەك تێیدا دەخووسێنرێت، ئینجا دەپاڵێورێت و ئاوەکەی دەکرێتە شووشەی سەر داخراوەوە.

گوڵەخەزێم = لاوەنتە

(خزامي = لاونطة)

Lavender

ناوە زانستییەکەی Lavandula

گیایەکی بچووکی بۆنخۆشە لە ئەورووپا و ناوچەی دەریای سپیدا دەڕوێنرێت، ڕۆنێکی بۆنخۆشی لێ دەگیرێت (Lavender oil یان Lavandin oil).

گوڵەزەرد

(مريحة = ورد منتين)

Rosa Foeida

دەوەنێکی قیت یان لق بڵاو و چەماوەیە، نزیکەی ١-٢ مەتر بەرز دەبێتەوە ڕەنگی لقەکەی سوورێکی مەیلەو قاوەییە، درکی لوولەیی قیتی پێوەیە، نزیکەی ١سم درێژە، هەر گەڵایەکی لە ٥-٩ پەلکی شێوە هێلکەیی پێك هاتووە، گەڵاکەی سەوزێکی بریسکەدار و بۆنخۆشە، گوڵەکەی بە زۆری تاکە پەڕەی زەرد، یان سوورێکی مەیلەو مسییە (نحاسی)یە. بەری پێگەیشتووی تێدا بەدی ناکرێت. لەوە دەچێت کە ئەم جۆرە گوڵەباخە دوو ڕەگ (هجین) بێت و لە ئەنجامی دوو جۆری تری گوڵەباخەوە پەیدابووبێت. بە زۆری لە بەشی ڕۆژهەڵاتی ناوچەی دارستانی کوردستاندا دەڕوێت (بۆ نموونە لە ناوچەی سلێمانی، قەرەداغ، پێنجوێن، حاجی عومەران، پیرەمەگروون)، هەروەها لە سووریا و تورکیا و ئێران و بلوجستان و ئەفغانستان و ناوەڕاستی باکوری هیندستان و ناوەڕاستی ئەورووپادا، پێشی دەگوترێت گوڵەباخە کێویلە (Persian yelloiw brier, Sweet brier, Wild rose). هەندێك لەو بڕیارنامەی (ڕاپۆرتانەی) کە لەبارەی ڕووەکی عێراقییەوە نووسراون وای ڕادەگەیەنن کە ئەم جۆرە ڕووەکە لە دەورووپشتی کێڵگەکان دەڕوێنرێن وەکو لە قەرەداغدا. پەڕەی گوڵەکانی کۆدەکرێتەوە و و بە شێوەیەکی خۆماڵی دەکرێن بە خۆشەك (مرەبا) یان حەڵوای گوڵەزەرد (Rose petaljam)، کە گوڵەکەی پێ دەگات قوماش و چەرچەف لە ژێر ڕووەکەکەدا ڕادەخەن و گوڵەکەی دەوەرێننە سەر (یان لەخۆیەوە دەوەرێت) ئینجا گوڵەکان دەهێنن و کاسە سەوزەکانیان لێ دەکەنەوە و پەڕە زەردەکانیان کۆ دەکەنەوە و لەبەر هەتاودا وشکیان دەکەنەوە. دوای ئەوە دەیخەنە تووروەکە و گوێنییەوە و دەینێرنە بازاڕ بۆ فرۆشتن. بۆ دروستکردنی حەڵواکە پەڕە زەردە وشکەوەبووەکان لە ئاودا دەکوڵێنرێن و دەیکەن بە سوزگییەکدا (پاڵوێنە: مصفاة) و ئاوەکەی دەڕێژن. ئینجا پەڕە زەردەکان لەگەڵ ڕۆنی قرچاو و ئاوکە بادەم و شیلەی

شەکری خەست و گوڵاودا لەسەر ئاگر سوور دەکەنەوە و بە شێنەیی تێکی هەڵدەدەن هەتا خەست دەبێتەوە، ئینجا دەیکەنە دەفرەوە و دایدەنێن هەتا سارد دەبێتەوە، و پێشکێشی میوانی دەکەن. ئەمەش یەکێکە لە حەڵوا خۆماڵییەکانی ناوچەی کوردستان.



گوڵەپشمین = تووتنە کێویلە

(ئەرنیکا = زهرة العطاس الجبلية

(Arnica)

ناوە زانستییەکەی Arnica montana

لە گەڵا و گوڵ و ڕەگەکەی بۆیەی (ئەرنیکا) دەردەهێنرێت، ئەم ڕووەکە وەکو شەڵتە (کمادة) بەکار دێت و شەربەتێکی لێ دەردەهێنرێت بۆ چارەکردنی سووتانەوەی پەردەی لینجی (چڵمینی) لەش و بەرهەنگ (ربو) و دژی کرژبوونی لەش. هەروەها وریاکەرەوەیە بۆ دڵ و ڕێژەی پەستانی خوێن پتر دەکات.

گیایەکە لە مێرگە لماوی و قەدپاڵی چیاکاندا دەڕوێت، ٣٠-٥٠سم بەرز دەبێتەوە، قەدەکەی بە مووی باریك داپۆشراوە لە بنکەکەیدا لەسەر زەویەکە، کۆمەڵە گەڵایەکی گەورە شێوە هێلکەیی هەن، ڕووی سەرەوەیان بە مووی ورد داپۆشراوە، قەدەکەی گەڵایەکی ئەوتۆی پێوە نییە. لەسەر پۆپەکەیدا گوڵێکی بازنەیی ڕەنگ پرتەقاڵی گەورە هەیە، هەروەها لقەکانیش بەهەمان شێوە گوڵیان پێوەیە ڕەگەکەی بە شێوەیەکی ئاسۆیی بڵاو دەبێتەوە، قاوەیی یان ڕەشن. گیایەکە هەمووی بۆنی بەهاراتی لێ دێت، بەشە پزیشکییەکەی برێتییە لە گوڵەکەی، دوای ئەوەی کە گەڵا کاسەییە سەوزەکانی لێ دەکرێتەوە، لە نێوان مانگی حوزەیران و ئابدا گوڵەکان کۆدەکرێتەوە، هەروەها ڕەگەکانیش بەرلەوەی کە تەمەنیان ٣ ساڵ زیاتر بێت. مادەی کاریگەر تێیاندا برێتییە لە ئاوێتەکانی کۆمارین (Comarin)، هەروەها گوڵەکەی هۆرمۆنێکی تێدایە برینی بۆرییەکانی خوێن چاك دەکاتەوە و مادەی تێدایە دژی سووتانەوە و مادەی ئەوتۆ کە پێست دەڕووشێنێت.

بەکارهێنانی:

أ- لە دیوی دەرەوە: شەڵتەی (تکمید) بۆیەی گوڵەپشمین باشترین دەرمانە بۆ چارەکردنی کوتراوی (رضوض) و ئاوسانی شوێنی لێدان و بەرکەوتن یان وەرگەڕانی جومگەکان، هەروەها بۆ چارەکردنی برین و شوێنی گەستنی مێروو سەگ و کزربوونی ماسوولکەی دەست و قاچ لە ئەنجامی ڕۆیشتنی زۆر و ماندووبوونی زۆر لە کاتی نیشکردن و وەرزشدا. مەڵحەمی گوڵەپشمین بۆ چارەکردنی لێوقڵێشان لە ئەنجامی سەرماوە، و بۆیەی گوڵەکەی بە تێکەڵاویی لەگەڵ گلیسیندا

دەدرێت لە پەنجەیەك كە لە ئەنجامی سەرمای زستانەوە ئاوسابێت. بۆیەكەش بەمجۆرە ئامادە دەكرێت: بەشێك لە گوڵە وشكەوەبووەكانی، پێنج بەش لە ئەلكهولی پاكی تێ دەكرێت لە بوتڵێكی سپیدا دەمەكەی دادەخرێت و دەخرێتە بەرهەتاو بۆ ماوەی ١٠ ڕۆژ، بەڵام دەبێت ڕۆژی جارێك بشڵەقێنرێت، دەبێت ئەم بۆیەیە تەنیا بۆ دیوی دەرەوەی لەش بەكار بهێنرێت چونكە ژەهرینە، گیراوەی (محلول) بۆیەی گوڵەكەی سوودێكی زۆری هەیە بۆ لە دەم وەردان لە كاتی ئاڵووكەوتن و دەنگنووسان بۆ ئەمە ١٠ دڵۆپ لە بۆیەكە دەكرێتە پەرداخێك ئاوەوە.

ب- لە دیوی ناوەوە: بۆ چارەكردنی بەرهەنگ، چاییەك لە تێكەڵاوێك لە بەشی یەكسان لە گوڵەپشمین و ڕەگەكەی و بە بەشێك لە تۆوی ڕازیانە و ڕەگی گیاگەڕیی (راس) بەكار دێت.

گوڵ خەندەران = گوڵ خەندان

(معضوضة = مومردیقة = بلسان)

بە ئینگلیزی Balsa pear, Balsamapple

بە لاتینی Momordica - charantia, M. Balsamina

ئەم ڕووەكە گیایەكی ساڵانەی خۆهەڵواسەرە لە كۆمەڵەی كوولەكەیە (القرعیات cucurbitaceae) و جۆرێكە لە بەلسەم، تۆوەكەی لە تەنیشتەوە وەكو گازی لێ گیرابێت، یان داخورابێت وایە. بۆیە بە عەرەبی پێی دەڵێن (معضوضة) بۆ ڕازاندنەوەی باخچەكان دەروێنرێت. بەرەكەی بۆ ڕەوانكردن بەكار دێت و لە كوولەكە دەچێت ڕووەكەی گرنج گرنجە، ڕەنگەكەی زەردە، یان پرتەقاڵییە شێوەیەكی جوانی هەیە. ئەم ڕووەكە بەهۆی تەرزەوە (حوالق tendril) خۆی هەڵدەواسێت. نزیكەی ٣-٥ مەتر بەرز دەبێتەوە، گوڵەكەی زەرد و تاك ڕەگەز و بچووكە. ئەم گوڵە دوو جۆری هەیە:

جۆری یەكەم بەرەكەی زەرد و درێژكۆڵەیە لە هەرمێ دەچێت، تۆوەكەی بە چینێكی گۆشتنی ڕەنگ قورمزی داپۆشراوە. ئەم چینە لەلایەن هەندێك كەسەوە دەخورێت. هەروەها دوای وشككردنەوەی بۆ مەبەستی نوشداری بەكاردێت. جگە لەوە بەرەكە خۆی لە هەندێك وڵاتدا، پێش ئەوەی پێ بگات، لە ئاودا دەكوڵێنرێت و دەخورێت گەڵاكەی لە ٥-٧ پەلك پێكهاتووە. ئەم ڕووەكە لەبەر بەرە جوانەكەی، لە باخچەكاندا بۆ ڕازاندنەوە دەروێنرێت و هەتا ئەم دواییەش لە هەندێك لە باخچەی ماڵانی سلێمانیدا بینراوە.

جۆرێكی تریشی هەیە كە بە تەواوەتی لە جۆری پێشوو دەچێت، تەنیا ئەوەیە كە بەرەكەی گەورەتر و خڕترە و ڕەنگەكەی پرتەقاڵییە. ئەم ڕووەكە شوێنی گەرم و بەرهەتاو و خاكێكی سووكەڵە پەسند دەكات. هەتا گەشە دەكات ئاوێكی زۆری پێویستە. بۆ داپۆشینی كەپر و دیوار دەروێنرێت لە بەهاراندا بە تۆو زیاد دەكات. لە زمانی لاتینیدا بە مانای (گازی لێ گیراوە) دێت، چونكە تۆوەكەی لەوە دەچێت گازی لێ گیرابێت. گیایەكی تەمەن درێژە، گەڵاكەی ساكارە، تەرزی هەیە، گوڵەكەی سپی یان زەردە، بە ئینگلیزی = Balsam apple و بە لاتینی M. balsamina یان Balsam pear بەلاتینی M. charantia پسپۆڕ جاكراڤارتی (chakravarty) لەساڵی ١٩٦٦دا گوتوویەتی كە ئەو جۆرەی لە عێراقدا هەیە برێتییە لە

جۆری (M. charantia). ڕووەکێکی گیایی ساڵانەی خۆهەڵواسەرە، بۆ ڕازاندنەوە دەروێنرێت، بەرەکەی لە خەیار دەچێت، گرێدارە، کە پێ دەگات ڕەنگەکەی سووری مەیلەو پرتەقاڵییە، بۆ ڕازاندنەوە و سێبەر لە قەراغی دیوار و پەرژینی باخچەکاندا دەروێنرێت، ئەو کرۆکە سوورەی کە تۆوەکانی تێدایە دەخورێت، بەرە پێنەگەیشتووەی کە تامێکی تفتی هەیە لە هیندستان و دەکرێت بە زەڵاتە یان لێ دەنرێت (طبخ) و کاریی تێ دەکرێت. زۆربەی بەشەکانی ئەم ڕووەکە بۆ مەبەستی پزیشکی بەکار دەهێنرێن، وەکو لە مەلایۆ (Malaya) جاوە (Java) و فیلیپین (Philippines) و چین و هەندێك وڵاتی تردا، بە شێوەیەکی گشتی بە مادەیەکی بەهێزکەرە و بۆ چارەکردنی نەخۆشییەکانی گەدە بەکاردەهێنرێت.

ڕووەکێکی ساڵانەی یان تەمەن درێژی خۆهەڵواسەرە، قەدەکەی سووچدار و کەمێك مووودارە، گەڵاکەی مەیلەو خڕە، سەوزێکی تێرە، لەژێرەوە مووودارە، لە ٥ -٧ پل پێکهاتووە، بە تەرز (حوالق Tendril) خۆی هەڵدەواسێت بە دار و درەخت و دیواردا بۆ ماوەی نزیکەی ٣م یان زیاتر دەڕوات، ڕووەکی ناوچە ئیستوائییەکانە (Tropical)، بە تایبەتی لە ئەفریقیادا دەبینرێت. هەندێك ڕەگەزی ئەم ڕووەکە بۆ مەبەستی ڕازاندنەوەی باخچەکان و هەندێکیش بۆ خواردنی بەرەکەی بەکار دێت، گوڵەکەی زەرد و تاك خانەیە (أحادي المسكن monoecious) واتە گوڵی نێر و مێی لەسەر هەمان ڕووەك هەیە یان جووت خانەیە (ثنائي المسكن dioecious) واتە گوڵی نێر و مێی هەریەکەیان لەسەر ڕووەکێکی جیاوازە. گوڵەکەی بە تەنیا بەشێوەی هێشووە (عنقودي panicle)، بەرەکەی درێژکۆڵەیە یان خڕە نزیکەی٥-٢٥سم درێژە، بچووك یان مامناوەندییە، گریی پێوەیە، بەزۆریی چەند تۆوێکی تێدایە، هەندێك جار بەرەکەی دەقڵیشێت و دەبێت بە سێ بەشەوە، وەکو خەندە بکات وایە، هەندێك جاریش شەق نابات، تۆوەکەی مەیلەو قاوەییە نزیکەی ١.٥سم درێژ دەبێت، قووپاوە و لە کرۆکێکی (لب pulp) سووردا نوقم بووە، لە هیندستاندا چەند جۆرێکی لێ هێنراوەتە بەرهەم، لەوێ خەڵکی حەز بە خواردنی بەرەکەی دەکەن، بە تایبەتی چونکە تامەکەی تاڵە. هەروەها بۆ هەندێك مەبەستی پزیشکی کە دراوەتە پاڵ ئەم ڕووەکە، لە وەرزی گەرمدا دەروێنرێت. ئەنجامی شیکردنەوەی بەرەکەی بەم جۆرەیە: شێ (ئاو) ٨٣.٣٪، پرۆتین ٢.٩٪، ڕیشاڵ ١.٧٪ مادەی مەعدەنی ١.٤٪ چەوری ١٪ کاربۆهیدرات ٩.٨٪ لەگەڵ کەمێك کارۆتین -Carotena و ترشی نیکۆتینیك و کالیسیۆم و فسفۆر و ریبۆفلاڤین (riboflavin) و ترشی ئەسکۆربیك (Ascorbic acid) هەروەها بڕێکی یەکجار کەمی لە مس (copper) و پۆتاسیۆمی تێدا بینراوە. گوڵ خەندەران بە سەرچاوەیەك دادەنرێت بۆ ترشی ئەسکۆربیك، بۆیە بە یەکێك لە میوە تەڕ و پاراوەکان دادەنرێت. کە بەرەکەی پێ دەگات بڕی ئەسکۆربیك ئەسیدەکەی دەفەوتێت. گەڵاکەی سەرچاوەیەکی باشە بۆ کالیسیۆم و کارۆتین و ئەسکۆربیك ئەسید. ئەمەش لە هیندستاندا بە شێوەی سەوزە دەخورێت. تۆوەکەی ڕۆنێکی نیمچە وشکەوەبووی ڕوونی مەیلەو سوور دەدات، کە بەباشی لە پیشەسازیی بۆیە و وەرنیشدا (varnish) بەکار دێت. تڵپەی تۆوەکەی دوای لێگرتنی ڕۆنەکە، بڕێکی باش لە پرۆتین تێدا دەمێنێتەوە. دەڵێن کە ئەم ڕووەکە مادەیەکی گلوکۆساید (glucoside) و مادەیەکی ئەوتۆی تێدایە کە لە ساپۆنین دەچێت، جگە لە ڕێسینێکی (resin) تام ناخۆش. هەروەها ڕۆنێکی ئەرۆماتیکی پەرشەوەبوو و مادەیەکی ولولەیی (هلام mucilage) تێدایە. بەرەکەی ڕەوشتی بەهێزکەر (مقوی Tonic) و هەرسکەر (هاضم Stomachic) و بادەرکەر (طارد للريح

carminative) ی هەیە. لەبەر ئەوە بۆ چارەکردنی رۆماتیزم (rheumatism) و نەخۆشیی جومگە (داء المفاصل gout) و نەخۆشییەکانی جگەر و سپڵ بەکار دێت. بەری جۆرە کێویلەکەی بۆ هێنانە خوارەوەی تا (ملطف للحمي febrifuge) بەکار دێت. لە بەرازیلدا (Brazil) بە شێوەی دەرمانی کرمدەرکەر بەکار دێت. پوختەی ئەم ڕووەکە لە ئەلکهولدا بە شێوەی مادەی هەرسکەر، بۆ چارەکردنی سک ئێشە و تا بەکار دێت. بەر و ڕەگەکە و گەڵاکەی بۆ چارەکردنی نەخۆشی شەکر Diabetes mellitus لەلایەن لادێییەکانی هیندستان و باشووری ئەمەریکاوە بەکار دەهێنرێت.

گوڵەحاجیلە = گیا برژانە = گوڵە کچانە:

کاتی بوونی: لە سەرەتای مانگی بەهاردا دەردەکەوێت، لە مانگی گوڵاندا گوڵ دەردەکات، لە هاویندا تۆو دەکات.

شوێنی بوونی: ئەم ڕووەکە لە زۆر شوێندا دەبێت، پێویستی بە پلەیەکی گەرمای مامناوەندیی هەیە، لە زۆر ناوچەی سەرووردا دەبینرێت.

شێوەی ڕووەکەکە: ڕووەکێکی گیاییە – Herbaceous لە ڕەگێکی سەرەکییەوە لەسەر زەوی بە پونج سەر دەردەکات، گەڵایەکی ئاوێتەی برژاڵ برژاڵی هەیە، شێوەی لە تەرەتیزە دەچێت، گەڵاکانی لەسەر قەدێکی ڕاوەستاو (Erect stems) بە شێوی (دووا بەدووا – Alternate) هەڵگرتووە، ئەم ڕووەکە ساڵەکییە (Annuals) و هەر لە هەمان ساڵدا تۆو دەکات و تۆوەکانی دەکەنە خولی وەستانەوە (dormancy) تا ساڵێکی تر ، ڕەگێکی (مێخی – Top root) هەیە، لە ڕەگە سەرکییەکانەوە لە ڕەگی لاوەکی (Adventitous root) لێ جودا بووەتەوە، لە ڕەگی سەرەتاییەوە ڕەگی دووەمی لێ دەبێتەوە. لەبن هەنگڵی ئەم گەڵا ئاوێتانەوە گۆپکە گەڵای تێکەڵ (MIXED BUD) کە گەڵا و گوڵ هەڵدەگرێت، لێی جودا دەبێتەوە. ئەم ڕووەکە گوڵێکی ناو زەردی پەڕە سپیی شێوە نێرگز هەڵدەگرێت، شێوەی ئەم پەڕە گوڵانە نێزەیی (ianceolate) و لووتکە چاڵن، هەر گوڵێك ١٢ تا ١٣ پەڕی پێوەیە.

سوودی گوڵەحاجیلە:

ئەم ڕووەکە ڕووەکێکی باوەڕپێکراوە، لە وڵاتانی دەرەوەدا لە دەرمانخانەکاندا (داروخانە) بە شێوەیەکی ئاسایی دەفرۆشرێت، گوڵی ئەم ڕووەکە وشك دەکرێتەوە وەك چایی دەدرێت بە نەخۆش بۆ چارەسەرکردنی:

١- بۆ لابردنی ئازاری سك ئێشە

٢- بۆ لابردنی ئازاری گەدە

٣- ئەم گوڵە دەکوترێت وەك نوێنمەك دەخرێتە سەر شوێنی پێوەدانی دووپشك، ژانی دەشکێنێت و ژەهرەکەی ڕادەکێشێ و ناهێڵێ بڵاوسێت.

گوڵبەندی شاخی = ڕۆزماری

(حصی البان = اكليل الجبل Rosemary)

بنەڕەتەكەی لە باشووری ئەوروپا و ئاسیای بچووكەوەیە، بە شێوەی دەوەنێكی بچووك لە باخچەكانی باكوردا زۆر دەڕوێنرێت. لە دروستكردنی عەتردا بەكار دێت، بۆ مەبەستی پزیشكێتی و بەهاراتیش بەكار دێت. گیایەكی تەمەن درێژی هەردەم سەوزە نزیكەی ١-٢ مەتر بەرز دەبێتەوە. گەڵاكەی درێژ و باریكە، ڕووی سەرەوەی گەڵاكە سەوزێكی تێر و بریسكەدارە، خاڵی زەرد یان سپی پێوەیە، ڕووی خوارەوەی مووی سپیی وردی پێوەیە، بۆنەكەی لە بۆنی كافوور دەچێت، تامەكەی تاڵە لەنێوان مانگی مارت و ئاباردا گوڵ دەكات، جارێكی تریش لەنێوان مانگی ئەیلوول و تشرینی یەكەمدا گوڵ دەكاتەوە، گوڵەكەی شین یان چویتی وردە. لە كەنارەكانی دەریای سپیی ناوەڕاستدا زۆرە، بەشە پزیشكییەكەی برێتییە لە گەڵاكانی لە كاتی گوڵكردندا، ١-٢٪ ڕۆنی سەرەكی و مادەی تەربەنتین و مادەی دەباخی و دامركێنەرەوەی ژان و مادەی ئەوتۆی تێدایە كە دەبنە هۆی خێرا دەردانی زراو و میز و خوێنی بێنوێژی و گورجكردنەوەی دەمارەكان. بەڵام نابێت زۆری لێ بەكار بهێنرێت چونكە دەبنە هۆی ژەهراوییبوون و كۆڵنج.

بەكارهێنانی:

أ- لە یوی دەرەوە: خووساوەی گەڵا وشكەوەبووەكەی زێی (مهبل) ئافرەتی پێ دەشوررێت بۆ چارەكردنی دەرهاوێشتنی هەندێك مادەی سپی لێوەی.

ب- لە دیوی ناوەوەی چنگێك لە گەڵاكانی دەكرێتە لیترێك شەرابی سپیی كۆنەوە و بۆ ماوەی دوو ڕۆژ دەهێڵرێتەوە، خواردنەوەی ئەمە بۆ چارەكردنی پشێویی دڵ و نۆرەی فێ (نوبة الصرع) و گورجكحردنەوەی بیركەوتنەوە (ذاكرة) و بەهێزكردنی گەدە و پشێویی تەمەنی نائومێدی (سن اليأس) و پشێویی بێنوێژی و ئاوسانی توورەكەی زراو بەكار دێت. ڕۆنی ڕۆزماریش لە دروستكردنی مەڵحەمدا بەكار دێت و بۆ كەمكردنەوەی ئێش و ئازاری ڕۆماتیزم و سووتانەوەی دەمارەكان، جگە لەوەی كە ڕۆنەكەی لە دروستكردنی عەتر و دەرمانی قەڵاچۆكردنی مێش و مەگەزدا بەكار دێت.

گوڵەباخ

(ورد = بە ئینگلیزی Rose بە لاتینی = Rosa

لە كۆمەڵەی گوڵەباخییەكانە (الفصيلة الوردية = Rosa ceae)

ڕووەكێكە لەبەرگوڵە بەناوبانگەكەی دەڕوێنرێت و گەلێك جۆری هەیە، بۆ نموونە وەكو:

١- گوڵەباخی سپی White rose

٢- گوڵەباخی بانكیسا Banksian rose

٣- گوڵەباخی بەنغال Bengal rose

٤- گوڵەباخی بۆربۆن Bourbon rose

٥- گوڵە نەسرین Dog rose = brier rose = Rosa canina

٦- گوڵەباخی دیمەشق = گوڵەباخی خۆماڵی Damask rose ئەمەیان لە سووریا زۆرە گوڵاوی لێ دەردەهێنرێت.

٧- گوڵەباخی کێویلە Sweet brier rose = eglantine = creeping brier

٨- گوڵەباخی فەرەنسایی French rose = Provence rose

٩- گوڵەباخی چینی Chinese rose

١٠- گوڵەباخی هیندی Fragrant Indian rose

١١- گوڵەباخی زەرد Yellow rose

١٢- گوڵەباخی مسکی Musk rose



دەومەنێکی قیت یان لق چەماوەییە، لقەکەی دڕکاوییە، گەڵاکەی لە شێوەی پەڕ دایە، لە زستاندا دەومرێت، گوڵەکەی وا بەسەر پۆپەی لقەکانییەوە، بە شێوەی تاك یان هێشوو گوڵەکەی (لەهەمان کاتدا) نێر و مێیە، چەند پەڕەیەکی هەیە. وشەی Rosa لە لاتینی کۆنەوە، دەشێت لە ڕەگی گریکییەوە Rhod وەرگیرابێت، بە مانای ڕەنگی گوڵەباخ یان ڕەنگی سوور بە عەرەبی (ورد جوري، جنبد) بە کوردی گوڵەباخ Gulhe Bakh یان گوڵی محەمەدە GULL Muhemmad، هەرچەندە گوڵەباخ بەهایەکی ڕازاندنەوەی بە نرخی هەیە، بەڵام گرینگییەکی ئابووریی زۆری نییە، لەگەڵ ئەوەشدا بەرهەمی زانراوی هەمەجۆرەی لێ دەردەهێنرێت: پەڕەی گوڵەکەی و بەرەکەی (ثمر الورد Hips) لە دەرمانسازیی هەندێك وڵاتدا بەکار هێنراون. لە سەدەی چواردەمەوە پەڕە وشککراوەکانی گوڵەباخ لە شێوەی R. gallica و شێوەکانی تری لە فرەنسایە، لە قوتوودا بە شەکرەوە هەڵدەگیران و دەپارێزران یان بە شێوەی پۆپووریی – پۆتپووریی – (Pot - pourri) لە بۆنخۆش لە قاپ و ئینجانەدا لە دەوروپشتی ماڵەکاندا دادەنران. ئێستاش پەڕەی وشککراوە و خونچەی گوڵەباخ لە بازاڕی عەتارەکانی عێراقدا دەبینرێت. بەپێی نووسینەکەی پسپۆڕ وات (Watt) لە ساڵی ١٨٨٩-١٨٩٦دا: شەربەتێکی ڕەوانکەری (مسهل Laxative) مامناوەندیی مەیلەو شیرین، بەڵام کەمێك تفت (قابض astringent) و بۆنخۆش، لە پەڕەی گوڵەباخ لە هیندستان بە دەست هێنراوە. ئەم مادەیە بەشێوەی شەربەت، یان مرەبا یان هەویرێك لەگەڵ شەکر و هەنگوین تێکەڵ کراوە و بە شێوەی دەرمانێکی پزیشکی (Confection) دەرخواردی منداڵ دراوە یان بە شێوەی مادەیەکی شلەی توێنەرەوەی کاریگەر بۆ دەرمانە مەعدەنییەکان Metallic بەکار هێنراوە. شارەزا بەرکیل (Burkill)یش لە ناو دەرمانەکانی هیندستاندا، باسی مرەبای پەڕەی گوڵەباخ و شەکر، یان بە هەنگوین کردووە و گوتوویەتی کە ئەم مادەیە، جاران لە ئەوروپادا زۆر بەکارهێنراوە و ئێستاش هەر بە شێوەی مادەیەکی ناڕەزووپێدەر (سواغ) دەکرێتە ئەو دەرمانانەی کە ئەخۆش لەبەر تام و بۆنەکەیان، قێزیان لێ دەکاتەوە بەری هەندێك جۆری گوڵەباخن، بەتایبەتی ئەو جۆرەی کە پێی دەگوترێت ئەسرین (نسرين بري = ورد بري = ورد السياج = Attar of rose). سەرچاوەیەکی باشە بۆ ڤیتامین (c)، و دەشێ بکرێت بە مرەبا و جەلی. بەناوبانگترین بەرهەمی گوڵەباخ: ڕۆنی گوڵەباخ (عطر attar) و گوڵاوە (ماء الورد) ناوی گوڵەباخ واتە (گوڵاو) لە عێراقدا و زۆر لە ناوچەکانی تری ڕۆژهەڵاتدا بەکار هێنراوە. ئێستاش هەر بە شێوەی خۆماڵی دروست دەکرێت، بە تایبەتی لە شاری باقوبە (هەروەها لە شاری سلێمانی و کۆیە)، پەڕەی گوڵەباخەکان کۆ دەکەنەوە و بە شێوەیەکی سەرەتایی دەیان دڵۆپێنن، لە باخچەکانیاندا ڕووبەرێکی تایبەتییان بۆ ڕواندنی گوڵەباخی ئەسڵ (R. damascena) تەرخان کردووە گوڵاو بە زۆریی بۆ بۆنخۆشکردنی سجوق (سجق pudding) و محەلەبی بەکار دەهێنرێت هەروەها گوڵاو، وەکو عادەتێك، لە کاتی شایی و ئاهەنگ و موناسەباتە ئاینییەکانی تردا، بەناو ماڵدا، بۆ بۆنخۆشکردن، دەپرژێنرێت. عەتری گوڵەباخ (عطر الورد Attar or ottor or oil of rose) بە شێوەی کەفێك دەنیشێتە سەر گوڵاوەکە، کاتێك کە لە دەفرێکدا بۆ ماوەیەك بەبێ شڵەقاندن دادەنرێت. ئەم عەترە بۆ بۆنخۆشکردنی مەڵحەم و دەرمانی تر بەکار دەهێنرێت. عەتری گوڵەباخ و گوڵاو هەردووکیان، بە بڕێکی زۆر لە ئێران و تورکیا و هیندستان و ناوچەی فیوم لە میسر و تونس و باشووری بولڤان و فرەنسا دروست دەکرێن. بۆ نموونە شاری ئەسیبین (لە تورکیا) لە سەدەی



چواردەمدا ناویانگی بە گوڵاو دەرکردبوو. زانای پسپۆر کـامـپـڵ تۆمـپسۆن (Campell Thompson) لـە ساڵـی ١٩٤٩دا گەلێك بەڵگەی هێناوەتە بۆ ئەوەی کە جۆرێك لە گوڵەباخ (Kasi sar)، وەکو لە سەرچاوە بزمارییەکاندا – الـمـصـادر المسمـارية = نـاوی هـاتـووە، لـە سەردەمـی ئاشوررییەکاندا (Assyrian)، لە مەیدانی دەرمانسازیدا بەکار هێنراوە.

ئێستاکە زیاتر لە ١٢ هەزار ئەکر acre (ئەکر = چوار هەزار مەتر چوارگۆشە) لە شوێنە لێژاییيەکانی ناوچەی بولقان، بۆ رواندنی گوڵەباخ تەرخان کراوە، چنینەوەی گوڵەکان نزیکەی ٣ هەفتە دەخایەنێت، لە مانگی مایس و حوزەیراندا، گوڵەکان سەرلەبەیانی لە کاتی پشکووتندا دەچنرێتەوە و خێرا دەدلۆپێنرێت (تقطير Distillation) ، هەتا ئێستاش لەم ناوچەیەدا هەر رێگە سەرەتاییيەکەی خۆیان بەکار دەهێنن، و لەگەڵ ئەوەشدا ئێستا هەندێك ئامرازی دلۆپێنەری نوێ هێنراوەتە ئاراوە. عەتری (رۆنی) گوڵەباخ لەپێشدا بێ رەنگە ، بەڵام بەرەبەرە رەنگەکەی مەیلەو زەرد یان مەیلەو سەوز دەبێت. ئامادەکردنی یەك لیبرا (لیبرایەك = ٣٢٧.٤٥ گرام) لە گوڵاو، پێویستی بە ٢٠ هەزار لیبرا لە گوڵەکە دەکات، کەم رێك دەکەوێت کە گوڵاوی ساغ بکەوێتە بازارەوە، چونکە بە زۆریی گوڵاوەکەی گزی (غش)ی تێدا دەکرێت، لەگەڵ رۆنـی جیـرانیـۆم (Geranium) یـان پـالمـارۆسا (palmarosa) یـان جیرانیۆل (geranoil) تێکەڵ دەکرێت، چونکە ئەمانە بۆنەکانیان لە بۆنی گوڵەباخ دەچێت. بۆ دروستکردنی عەتری گوڵەباخ یان گوڵاو، گوڵەکان دەکرێنە ئامرازی دلۆپاندنەوە (جهاز التقطير) و لەگەڵ ئاودا دەکوڵێنرێن. کە هەڵمەکە بەرز دەبێتەوە و ئارەقی یان رۆنی (زيت = Oil) گوڵەکان لەگەڵ خۆیدا دەبات. ئەم ئارەقە یان رۆنە، ئەو مادە بۆنخۆشەی تێدایە کە عەترەکەی لێ دروست دەکرێت، کە هەڵمەکە سارد دەبێتەوە دەدلۆپێنرێت، رۆنە سەرەکییەکەی (الزيت الأساسي = essential oil) لەسەر رووی ئاوەکە دەوەستێت و کۆ دەکرێتەوە ئەوجا لەگەڵ ئەلکهول تێکەڵ دەکرێت بۆ پێکهێنانی عەترەکە. عەتر تەنیا هەر لە گوڵی رووەك دروست ناکرێت، بەڵکو هەندێك جار لە گەڵا یان بەر یان تۆو یان توێکڵ، تەنانەت لە رەگی هەندێك رووەکی تایبەتیش بۆ جێگیرکردنی عەترەکە (واتە بۆ ئەوەی زوو نەبێت بە هەڵم) هەندێك لە بەرهەمی گیانداری وەکو مسك (Musk) یان عەنبەر (عنبر ambergris)ی تێ دەکرێت. جاران لە کوردەواریی خۆشماندا دروستکردنی گوڵاو پیشەیەکی بڵاو بوو، وەکو لە ناوچەی سلێمانی و کۆیە و ...هتد ئەم پیشەیە لە شێوەیەکی زۆر ساکاردا بووە: مەنجەڵێکیان دەهێنا و برێکی تایبەتیی لە ئاو و گوڵەباخیان تێ دەکرد، ئەوجا سەری مەنجەڵەکەیان بەسەرقاپێکی کوندار دادەپۆشی بۆرییەکی مەعدەنی یان لاستیکی چەماوەیان دەهێنا، سەرێکیان دەخستە سەر قاپی مەنجەڵەکەوە توند قایمیان دەکرد و سەرەکەی تری بۆرییەکەیان دەخستە بوتڵ یان قاپی بەتاڵەوە و بۆرییەکەشیان بە پەرۆکی

سارد دەپێچایەوە، مەنجەڵەکەیان دەخستە سەر ئاگر، ئاوەکەی دەبوو بە هەڵم و ڕۆنی (ئارەقی) گوڵەباخەکەی لەگەڵ خۆی بە بۆڕییەکەدا دەبرد و سارد دەبووەوە و دڵۆپ دڵۆپ دەتکایەوە بوتڵەکەوە. کە بوتڵەکە پڕ دەبوو، بەهەویر یان تەپەدۆر دەمەکەیان دەگرت و دەیاننارده بازاڕ بۆ فرۆشتن. ئەم گولاوە بۆ بۆنخۆشکردن دەکرایە حەڵوا و خواردەمەنی ترەوە، بەڵام ئێستاکە زۆریەی عەترەکان، نەك تەنیا لە ڕووەك بەڵکو لە مادەی کیمیاییش دروست دەکرێن بۆ نموونە لە پەترۆڵ.

مرەبای گوڵەباخ rose jam

هیچ خۆراکێکی تر لە باخچەدا ناگاتە بەری گوڵەباخ، لە مەیدانی بەهای خۆراکیدا. ئەم خۆراکە سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندە بە ڤیتامین (C). سەرەڕای ئەوەی کە بڕێکی زۆر لە ڤیتامینەکانی تر و لە کانزای تێدایە. جۆرەکانی گوڵەباخ بە تایبەتی Rosa rugosa واتە (ورد خشن) ، گوڵەباخی یابانی، گوڵەباخی ئەسڵ یان گوڵەباخی پەرژین، بەرەکەیان (Hips) زۆر بە تام و بەهادارە، لەلایەنی خۆراکەوە. کاتێك کە بەرەکە پێ دەگات، واتە ڕەنگەکەی سووری مەیلەو پرتەقاڵی، هەڵدەگەڕێت، لە ڕووەکەکە دەچنرێتەوە و پاشماوەی گەڵا سەوز و پەڕەکان و لاسکەکانی لێ دەکرێتەوە و بەباشی دەشورێتەوە.

١- بۆ دروستکردنی مرەبا Rose jam:

دوو کوپ لە بەری گوڵەباخەکە لە دوو کووپ ئاودا، بە شێنەیی لەسەر ئاگر گەرم بکە. هەر لەو کاتەدا بەرەکە تێك هەڵبدە و بیفلیقێنەوە هەتا شیلەکەی لێ دێتە دەرەوە، ئەوجا تێکەڵاوەکە هەموو بکە بە هێلەکێکدا. هەر کوپێك لەو شیلە پاڵێوراوە، کووپێك شەکری تێ بکە و گەرمی بکەرەوە هەتا تێکەڵاوەکە وەکو مرەبای لێ دێت، ئەوجا بیکەرە دەفری پاکژکراوە (معقم) و دەمەکەی بەسەرقاپێك یا مۆمی تواوە داپۆشە.

٢- بۆ دروستکردنی جەلی گوڵەباخ Rose jelly

کوارتێك (واتە چارەکە گالۆنێك) لە سێوی وشککراوە بۆ شەوێك لەناو ئاودا بخووسێنەرەوە، بە مەرجێك ئاوەکەی ڕووی سێوەکە داپۆشێت. بۆ بەیانییەکەی چارەکە گالۆنێك لە بەری گوڵەباخ ئامادە بکە و لەگەڵ سێوەکە بیانکەرە ناو یەکەوە، ئەوەندە ئاوی تێ بکە تا ڕووی تێکەڵاوەکە دادەپۆشرێت. ئەوجا بیخەرە سەر ئاگر و وازی لێ بێنە، تا بە شێنەیی دەکوڵێت، ئەوجا بیکەرە توورەکەی (کیس) جەلییەوە. هەر ١/٨ی گالۆنێك لە شیلەکە ٢ کوپ شەکری تێ بکە و بۆ ماوەی ٢٠ خولەك (دقیقة) بیکوڵێنەوە هەتا وەکو جەلی خەست دەبێتەوە، پاشان بیکەرەوە دەفری پاکژکراوەوە و دەمەکەی دابخە.

٣- مرەبا لە پەڕەی گوڵەباخ:

ئەم مرەبایە تامێکی سەیری هەیە، دەکرێتە سەر کولیچە Muffins و کێك و تۆست toast (نابێت ئەو گوڵەباخە مادەی کیمیایی بەسەردا پرژێنرابێت). ئەم مرەبایە بەمجۆرە دروست دەکرێت:

(١) پاوەند واتە ٤٥٣ گرام لە پەڕە گوڵەباخی تازە.

(٢) پاوەند شەکر، ئاوی گەرم، ئاوی یەك دانە لیمۆ.

ئەوجا چینێك پەڕەی گوڵەباخ و چینێك شەکر یەك لەدوای یەك دابنێ و بە چینێك شەکر کۆتایی بێنە.

دوای ئەوە ناوی گەرمی بەسەردا بکە، ئەوجا پەڕۆیەکی پاکی تەڕ بخەرە سەردەمی مەنجەڵەکە و بۆ ماوەی ۳۰ ڕۆژ بەجێی بهێڵە. ئەوجا شیلەیێك لە پاوەندێك شەکر و ئاوی تەواو ئامادە بکە. دوای ئەوە شیلەکە هەتا پلەی ۱۱۲-۱۱٦ی سەدی گەرم بکە ئەوجا پەڕەی گوڵەباخەکە و شەکراوەکەی پێشووی ناو مەنجەڵەکەی پێشووی تێ بکە. ئەم تێکەڵاوە گەرم بکە هەتا شێوەی هەنگوین وەردەگرێت. پاشان لەسەر ئاگرەکە لایبەرە و ئاوی لیمۆکە تێکی هەڵبدە. ئەوجا بیکەرە دەفری پاکژکراوەی گەرمەوە دەمەکەی بگرە.

پۆپووریی یان پۆتپووری = pot pourri

پاراستنی بۆن و بەرامەی (شذا = عبیر fragrance) باخچەکان:

بۆن و بەرامەی باخچەکان گەلێك بیرەوەریمان دەهێنێتە یاد، وەکو دەڵێن (بۆن و بەرامە، بۆ ڕاتەکاندنی ریشەکانی دڵ، بەهێزترە وەك لە ڕەنگ و دیمەن). ئەو گیاوگوڵە بۆنخۆشانە، ئەگەر پێکەوە، بە شێوەی پۆپووریی یان پۆتپووریی (pot pourri) لە سندووق و دەفردا، تێکەڵ بکرێن و هەڵبگیرێن، کە لە هاویندا سەرەکەیان هەڵبدەیتەوە وەك لە بەهاردا بیت وایە. بۆن و بەرامەکەیان بە هەموو لایەکدا بڵاو دەبێتەوە. بەمجۆرە تۆ دەتوانیت پەڕەی گوڵ و گەڵای وشککراوە و بەهارات و ڕۆنی ڕووەکی، لە بازاڕ بکڕیت و بۆنی خۆش و خۆراکی خۆش و دەرمان بۆ ماڵەکەت ئامادە بکەیت. پۆپووریی گوڵ یان بەهارات. ڕاستەوخۆ بۆن و بەرامە دەدات بەناوماڵ، یان دەناخنرێتە توورەکەی بچووکەوە بۆ بۆنخۆشکردنی جلوبەرگ یان دەکرێتە ناو سەرینەوە و هەتا ماوەی چەند ساڵێك بۆن و بەرامەکەی دەمێنێتەوە. هەشیانە، بۆ ماوەی ٥٠ ساڵ هەر بۆنەکەیان دەمێنێتەوە وەکو ئەو جۆرەی کە لەم مادانە پێکدەهێنرێت.

٣/٤ کووپێك خوێ.

٣ کووپ گەڵای ژاڵە (غار = laurel)ی هاڕراو.

١/٤ کووپێك بیبەری شیرینی هاڕراو.

١/٤ کووپێك مێخەك (قرنفل clovers) هاڕراو.

١/٤ کووپێك شەکری قاوەیی (شەکری نیمچە سووتاو).

(١) کەوچك لە ڕەگی سوێسنەی (سوسن orris) هاڕراو.

(١) کوارت (واتە چارەکە گالۆنێك) لە پەڕەی گوڵەباخی وشك ٢ کوپ لە تێکەڵاوی گوڵی وشککراوەی یاسەمین (Jasmine) و خەزێم واتە لاوەنتە (lavender) و گوڵە پرتەقاڵ (قداح Orange blossoms) و وەنەوشە (بنفسج Violet).

(١) کووپ لە گەڵای وشککراوەی گوڵەباخ و جیرانیۆم geranium و لیمۆ (Lemon) و ترنج (ترنجان bee balm) و مینا (رعي الحام Verbana).

(٢) کەوچك براندی (Brandy).

ئەمانە هەموویان تێکەڵ دەکرێن و دەخرێنە قوتووەوە یان شتومەکی ترەوە.

تێبینی: هەندێك جار بۆ پاراستن و جێگیرکردنی ئارەق و ڕۆنە بۆنخۆشەکانی ئەو گوڵ و گەڵایانە، هەندێك مادەی تریان تێ دەکرێت، وەکو: بەنزۆین (benzoin) یان زەمقی ستۆراکس (أصطرك storax) یان عەنبەر (عنبر = amber gris).

گوڵەمار

(عناقية = ونكة = مداد = snake flower)

لە هەولێر پێی دەڵێن نەورۆز (nauruz)

بە ئینگلیزی (periwinkle)

بە زمانی زانستی (vinca)

گیایەکی قیت یان خۆهەڵواسەرە، یان بە شێوەی دەوەنێکی هەردەم سەوز، ٢٠-٦٠سم بەرز دەبێتەوە. گوڵەکەی تاکە تاکەیە. شینی مەیلەو بنەوشەیی یان سپییە، بەرەکەی بە شێوەی دوو سیکلانۆچکەیە. ئەم ڕووەکە ناوچەکەی دەورووپشتی خۆی دادەپۆشێت.. پسپۆر ورێن (wren) ١٩٥٦ دەڵێت: ئەم ڕووەکە ڕەوشتی پزیشکیی هەیە، وەکو مادەیەکی گیرکەر (قابض) (astringent) و بەهێزکەر (tonic) و بۆ چارەکردنی بێنوێژی (حيض menorrhagia) و خوێنبڕان (نزيف haemorrhages) باشە. لە چیا کەڤرینەکاندا لە خاکی بەردی قسڵدا لەپاڵ گردەکاندا لە بەرزاییی ٣٠٠ – ١٤٠٠مەتردا دەڕوێت. لەنێوان مانگی مارت و نیساندا گوڵ دەکات و لە مایس و حوزەیراندا بەر دەگرێت. لە ناوچەی دارستانەکانی کوردستانی عێراقدا دەڕوێت، لە سنجار، سەلاحەدین، چیای سەفین، شەقڵاوە، چناروك، رانیە، دەربەندی بازیان، چەمچەماڵ، دوکان، چیای گۆیژە، سلێمانی، کۆیسنجەق، هەولێر، هەروەها لە ناوچەی مووسڵ و کەرکووکیش. دەڵێن ئەم ڕووەکە ژەهرینە بۆ ئاژەڵ، بەڵام مار نایخوات.

گواڤا

(جوافة = غوافة = Guava)

ناوە زانستییەکەی P. sidium guayava

گواڤا: لە کۆمەڵەی موردییەکانە (الآسيات)، هەتا ڕادەیەك لە بەرە مزرەمەنییەکان دەژمێررێت، بەڵام ڕێژەی ترشە ئەندامییەکان تێیدا لە ١٪ زیاتر نییە، بەرەکەی چەند شێوەیەکی هەیە، هەندێکیان خڕن و هەندێکیان لە شێوەی هەرمێدان. کرۆکەکەی سپی یان سوورە. ڕێژەی تۆو لە کێشی بەرەکەی دایە لە ١٥٪یە، ئەوی دەمێنێتەوە برێتییە لە کرۆکێکی تەڕ. بەری گواڤا ١٧٪ شەکری تێدایە، بۆیە بە سەرچاوەیەکی باش بۆ شەکری هەرسی ئاسان دادەنرێت و سەرچاوەیەکی باشە بۆ گەرمی. جگە لەوە (گواڤا) هەندێك مادەی پرۆتینی و چەوری و برێکی مامناوەندی لە کالیسیۆم و فسفۆر و ئاسنی تێدایە. هەروەها برێکی زۆر لە ڤیتامین (C) و ڤیتامین (A) و (B) و رایبۆفلاڤینی (B2) و نیاسینی تێدایە لەبەر ئەوە تەنیا برێکی کەم لە هاڕراوەکەی بۆ پاراستنی مرۆڤ لە نەخۆشیی سکەرڤی (أسقربوط)، بۆ ماوەی ٣ مانگ باشە. لەبەر ئەوە ئەمڕۆ پیشەسازیی مرەبای گواڤا کارێکی باوە، بە تایبەتی لە ئەمەریکادا و برێکی زۆری لە وڵاتی کوبادا لێ دەڕوێنرێت. چەند ساڵێك دەبێت کە جۆرێك لە بەری گواڤا هێنراوەتە

ئاراوە، تۆوی تێدا نییە. ئەوەی شایانی باسە کە توێکڵی بەرەکەی ڤیتامینی زۆرتر تێدایە وەك لە کرۆکەکەی چونکە کرۆکەکەی تۆوی زۆرترە، بەرە سەوزەکەی بە کاڵی ڕێژەیەکی زۆری لە ترشی تانیکی گیرکەری (قابض)ی تێدایە. بەرە پێگەییوەکەی سەرچاوەیەکی نایابە بۆ کانزای پۆتاسیۆم و سۆدیۆم و ئاسن، کەچی بەرە کاڵەکەی زیانبەخشە بۆ تەندروستی مرۆڤ، چونکە مادەی (سولاندین)ی ژەهرینی تێدایە. ئەوەی باشە کە ئەم مادەیە لە کاتی پێگەیشتنی بەرەکەدا نامێنێت. بەرەکەی بە تازەیی بۆ خواردن باشە، ئەم میوەیە لە هاویندا باوە. تام و بۆنەکەی خۆشە درەختەکەی ژمارەیەکی زۆری لە لووی ڕۆنی بۆنخۆشی تێدایە.



گوڵمازەران = هەزار گەڵا

قیسون = أخيلية = ذات ألف ورقة

بە زمانی ئینگلیزی (Falciformachillea)

بە زمانی لاتینیی (Achillea Falcata)

گیایەکی تەمەن درێژی بۆنخۆشە، گوڵەکەی لە بۆری دەچێت. بەشێوەیەکی دەشتەکی هەیە. هەروەها دەشرووێنرێت. لە مێرگە وشکانییەکان و کێڵگە و قەراغی ڕێگاویان دەڕوێت. نزیکەی نیو مەتر بەرز دەبێتەوە، قەدەکەی مووی پێوەیە، گەڵاکەی لە شێوەی پەڕ دایە، لە مانگی حوزەیران و ئابدا گوڵێکی خڕی سپی دەگرێت. پەڵەی سووری پێوەیە، بۆنی ئاژەڵی مەڕی لێ دێت. گیایەکە هەمووی جگە لە ڕەگەکانی بۆ مەبەستی پزیشکیتی بەکار دەهێنرێن، مادەی کاریگەر تێدا بریتییە لە ڕۆنی سەرەکی بە ڕێژەی ٠.٥٪ لەگەڵ سینیۆل (cinoel) و خامازۆلین و فلاڤۆن و مادەی دەباخی، ئەمانە دەبنە هۆی وەستانەوەی خوێنبەربوون و هێمنکردنەوەی ژان و کوڵنج.

بەکارهێنانی لە مەیانی پزیشکیتیدا:

أ- لە دیوی دەرەوە: ئاوی گیایەکە بە تەڕی و ئاسکی بۆ چاککردنی قڵێشاندنی گۆی مەمك بە شێوەی شەڵتە (كمادة)، مەڵحەمەکەش بۆ دامرکاندنەوەی ئێش و ئازاری مایەسیری. مەڵحەمەکە لە کولاندنی ٣٠ گرام لە گوڵەکە و ٩٠ گرام لە کەرە دەهێنرێتە بەرهەم، هەروەها لە دەم وەردەدرێت بۆ سووتانەوەی پووك.

ب- لە دیوی ناوەوە: ئاوی گەڵا ئاسکەکانی بۆ پاککردنەوەی خوێن - لە بەهاردا - بە بڕی دوو کەوچکی گەورە دەکرێتە گۆشت یان شیری گەرمەوە، بەیانیان بە ناشتا، بۆ ماوەی ٤-٦ هەفتەیە، شیراوگەکەی بۆ چارەکردنی ئێش و ئازاری گەدە و ڕیخۆڵە و بەردی زراو و خەوزڕان و کەمی ئیشتیهای خواردن و لاوازیی لەش و چارەکردنی پشێویی سووری خوێن و سنگەکوژێ (الذبحة الصدرية) و بۆ وەستاندنی خوێنبەربوون لە ناوەوەی لەشدا، بە تایبەتی خوێنبەربوون لە سییەکان و لە مایەسیرییەوە، هەروەها خواردنەوەی دەبێتە هۆی دروستکردنی خڕۆکەی سووری تازەی خوێن.



گونە سەگانە = مارسكە = زەراوەند = پێ كەڵەشێر

زراوند = خصاوي البغل

بە ئینگلیزی Aristolachia = birth worts

Baroka = Pakle kalashir = zarand

گیایەكی خشۆكی تەمەن درێژە، گوڵێكی سەیری هەیە، بۆ مەبەستی پزیشكی بەكار دێت. قەدەكەی لوولەییە، لە رەگێكی سەڵكدارەوە بەرز دەبێتەوە، گەڵاكەی لە تیغ دەچێت، گوڵەكەی لە زورنا دەچێت، لاسكێكی درێژی گرێداری هەیە، بۆنەكەی تاكە، رەنگەكەی لە رەنگی ژەنگ دەچێت، پەڵەی زەردی پێوەیە، بەرەكەی بە تەواوی پی دەگات لە قوتوو و لە بەری لفكەشامی دەچێت، گوڵەكەی لە مارتەوە بۆ نیسان بەردەوام دەبێت، لە ئێران و توركیا دەبینرێت. لە دەشتەكان و بناری چیاكانی باكوری عێراقدا دەروێت. لە سلێمانی و كەركووك، لە شوێنە بەیارەكاندا لە بەرزایی ٩١٤مەتردا، لە دهۆك، خۆرماڵ khormal، هەڵەبجە Halabja، چیای هەریر Harir Dagh، چیای سەفین، مێرگە درێژە Megra Draija ئاكرێ Aqra هەیە. خواردنی زیان بە ئاژەڵ دەگەیەنێت، لەگەڵ ئەوەشدا پسپۆری گیاكۆكەرەوە سەلیم ئەفەندی گوتوویەتی كە ئالیكێكی باشە بۆ ئاژەڵ، رەگەكەی لە مەیدانی دەرمانسازیدا بۆ سارێژكردنی برینی مەرومالات (sheep) و رەشەوڵاخ (catlle). جۆری indica و bracteata لە هیندستان، گرینگییەكی پزیشكییان هەیە، دەڵێن كە رەگی جۆری دووەمیان بۆ خێراپێكردنی بێنوێژی (مدر للطمث – emmenogogue) و بۆ چارەكردنی سووتانەوەی جومگە (إلتهاب المفاصل arthtitis) بەكار دێت و بەهایەكی باشی هەیە بۆ وریاكردنەوە (منبه stimulant) و بەهێزكردنی (مقوی tonic). ناوگی گەڵاكەی بۆ چارەكردنی بیرۆیی (eczema) منداڵ و كوڵك (قرحة ulcer) بەكار دێت. بۆنی رەگەكەی بۆ رۆنێكی سەرەكی دەگەرێتەوە. ئەم رەگە ئەلكالۆیدی ئەریستۆلۆچینی (aristolochin) و ئەلانتۆین (allantoin)ی تێدایە.

بەكارهێنانی:

أ- لە دیوی دەرەوە: شەڵتەی رووەكە لە هەمووی بە كوڵاوی بۆ چارەكردنی برین بە تایبەتی برینێك كە بۆگەنی كردبێت، بە كوڵاویی ئەگەر كەسێك نینۆكی سووتابێتەوە یان نینۆكی كەوتبێت و سەرلەنوێ بۆی دەرهاتبێتەوە، قاچی دەخاتە ناوی ئەم گیایەوە بە كوڵاوی: دوو كەوچكی گەورە لە رووەكەكە دەكرێتە فنجانێك ئاوەوە بۆ ماوەی ١٠ خولەك دەكوڵێنرێت.

ب- لە دیوی ناوەوە بەكار ناهێنرێت بەبێ پرسی پزیشك، چونكە ژەهرینە.

گوێبەرانە

(آذان الكبش)

گیایەکی بە سوودە، بۆ دامرکاندنەوەی ئێش و ئازار بەکار دێت، بە تایبەتی لە نەخۆشییەکانی جگەر و سنگدا، ئیشتیهای خواردن دەکاتەوە، بۆ چارەکردنی ئاوبەندی سك. (إستسقاء البطن) بەکار دێت. ئەو دەنکانەی (حبوب) کە بە شێوەیەکی کیمیایی لێی دروست دەکرێت لەژێر ناوی (بسیلیوم)دا، بۆ چارەکردنی قەبزی بەکار دێن. ناوی قەد و گەڵا و گوڵەکانی بە کوڵاوی بۆ پاکژکردنەوە بەکار دێت. ئەم ڕووەکە بۆ چارەکردنی زەحیری و کرژبوونی جگەر و کەمکردنەوەی لینی نەخۆشیی کولێرا و گەدە بەکار دێت.

گوێز

(الجوز = Walnut)

ناوە زانستییەکەی (Juglans)



لە پلەی گوێزییەکان (رتبة الجوزیات – jugian daceae) و لە کۆمەڵەی دوو لەتکەییەکانە (ذوات الفلقتین) ئەم پلەیە یەك خێزانی (عائلة) تێدایە کە خێزانی گوێزییەکانە (عائلة الجوزیات – Walnut family) ئەم خێزانە ٦–٧ ڕەگەز (جنس) و نزیکەی ٦٠ جۆر (نوع) دار و دەوەنی قەبارە گەورەی تێدایە، کە بە شێوەیەکی کێوی لە دارستانەکانی ناوچە فێنکە باکورییەکان و دارستانە ئیستوائییەکانی نیوەی خڕۆکی باکوری و باشووری زەویدا دەڕوێن. گرینگیی ئەم خێزانە لەوەدایە کە تەختەکەیان بە نرخە، بەتایبەتی بۆ دروستکردنی کەلوپەلی ناوماڵ بەکار دێن. هەروەها هەندێك لەو ڕەگەزانە وەکو گوێز و بیکان (carya) بە شێوەی خۆراك سوودیان لێ وەردەگیرێت، توێکڵ و بەرگی بەری هەندێك جۆریان سەرچاوەیەکن بۆ بۆیەی زەرد و مادەی ڕێسین (راتنج) و مادەی دەباخی. لەم خێزانەدا چوار ڕەگەز هەیە، بەڵام لە عێراقدا تەنیا دوو ڕەگەزی هەیە:

أ– گوێز –juglans- L

ب– هیکۆری (بیکان = Carya) گوێز juglans- L: لەم ڕەگەزەدا نزیکەی ٢٢ جۆر هەیە، لە دارستانەکانی ئەمەریکای باکوری و باشووری و ڕۆژاوای هیندستان و باشووری ئەورووپای باشوور و ڕۆژهەڵاتی ئاسیا و لە هەندێك ناوچە گەرمەکانی تری جیهاندا بڵاوبوونەتەوە. ئەو ڕەگەزەی کە لە عێراقدا هەیە، بە دوو جۆر هەیە:

١– گوێزی ئاسایی (الجوز الشائع) juglans rigia L

٢- گوێزی ڕەشی ئەمەریکایی (الجوز الأسود) juglans nigra L

ئەمە بە ئینگلیزی پێی دەگوترێت (Black walnut) لە ڕۆژهەڵاتی ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکادا زۆرە. گوێزی ئاسایی (الجوز الشائع = cummon walnut): درەختێکە نزیکەی ٢٠-٣٠مەتر، هەندێك جاریش ٥٠ مەتر بەرز دەبێتەوە، ڕەنگی توێکڵی قەدەکەی، واتە گەڤەکەی مەیلەو خۆڵەمێشییە، هەتا ماوەیەکی زۆر بە ساف و لووسی دەمێنێتەوە. گەڵایەکی وەریو (نفضی) (deciduous) و ئاڵوگۆڕ و (متبادلة) ئاوێتەیە (مرکبة) لە شێوەی پەڕ دایە (ریشیة)، هەر گەڵایەکی لە (٩-٥) پەلکی (وریقة) شێوە هێلکەیی پێکهاتووە، بەرەکەی شێوە هێلکەییە، چینی یەکەمی کە دەرەکییە، تەنکە لە پێست دەچێت ساف و سەوزە، چینی ناوەڕاست گۆشتن و ئەستوورە، چینی ناوەوەی ڕەقە، یەك دەنك تۆوی (واتە ناوك) تێدایە.تۆوەکەی شیرین و چەورە. گوێز بەشێوەیەکی کێوی لە ناوچەی کوردستاندا هەیە، بەتایبەتی لە ناوچەی سوارەتووکە و ئامێدی و شەقڵاوە و ڕواندز چیای قەرەداغ و سیوەیل و تەوێڵە و بیارەدا. ئەم جۆرە گوێزە لە نزیك کانیاودا دەڕوێت. پێویستی بە زەوییەکی بە پیتی قووڵ هەیە، لە ناوچەی گلسیشدا دەڕوێت، بەرگەی شۆرەکات (ملوحة) ناگرێت، بەڵکو بەرگەی سەرما و شێ دەگرێت. لە مانگی نیساندا گوڵ دەکات و لە کۆتایی هاوین یان لە سەرەتای پایزدا تۆوەکە (ناوکەکەی) کامل دەبێت. بۆ زۆرکردنی دارگوێز پێویستە بەرەکەی لە هەمان ساڵدا، لە پایزان یان لە سەرەتای زستاندا، بڕوێنرێت. هەروەها بە نەمامی یەك ساڵەش هەر دەڕوێت. بنەڕەتی ئەم جۆرە گوێزە لە ناوچە باکورییەکانی چین و هیندستانە و هەروەها بە شێوەیەکی سروشتی لە باشوور و ڕۆژهەڵاتی ئەورووپا و ناوەڕاستی ئاسیادایە، توێکڵی گوێز مادەیەکی تفت و گیری (عفصي) تێدایە بۆ دەباغکردن بەکار دێت، بە توێکڵی بەرەکەی چەند جۆرە ڕەنگێك دەردەهێنرێت، هەروەها لە دروستکردنی مەیی (مشروب) تایبەتیدا بەکار دێت. بەرەکەی وەکو خۆراك لە حەڵوادا بەتایبەتی حەڵوای گەزۆدا بەکار دێت، ڕۆنەکەش وەکو خۆراکێکی سەرەکی بەکار دێت. گوڵی گوێز تاك ڕەگەزە (أحادية الجنس = Unisexual) کاکڵەی بەرەکەی لە دوو لەتکە و چوار پل (فص) پێکهاتووە کە بەرەکەی پێ دەگات، دەکەوێتە خوارەوە یان دارێکی درێژی باریك، کە پێی دەگوترێت چالاك، دەخرێتە خوارەوە. لەدواییدا بەرگە سەوزەکەی دەرەوەی وشك دەبێتەوە و شەق دەبات. ئەگەر بەمجۆرە بمێنێتەوە و خاك و شێیەکی گونجاو هەبێت، لە زەوییەکەیدا دەڕوێتەوە. دارگوێز شوێنی قەدپاڵی چیا و شێدار پەسند دەکات. گاشە بەرد (جلمود = boulder) کەڤرەکان (صخور Rocks) نەمامی گوێز دەپارێزن، لەدواییدا نەمامەکان بۆ شوێنی تر دەگوێزرێنەوە. نەمامەکانی دارگوێز لە نزیك یەکترییەوە دەڕوێنرێن بۆ قەدەغەکردنی لقکردن، واتە بۆ ئەوەی زۆر لق نەکات و قەدەکەی ئەستوور بێت و تەختەیەکی باشی لێ بە دەست بکەوێت، بۆ مەبەستی بازرگانی. تەختەی دارگوێز ڕەقە و بۆ دروستکردنی کەلوپەلی نایابی وەکو: قۆناغی تفەنگ و ئامرازی مۆسیقا بەکار دێت. چونکە زۆر بەباشی ساف و بریسکەدار دەکرێت. ڕەنگەکەی قاوەیی مەیلەو سەوزە و هێڵی تیری (تۆخی) جوانی تێدا بە دەردەکەوێت. دەشێت تەختەی دارگوێز لە کاتی وشکبووندا، درز بەرێت. جا لەبەر ئەوە، وا باشە کە دارە بڕاوەکانی لە شوێنێکی سەرگیراودا، لەبەر هەوادا، لەسەر یەکتری کەڵەکە بکرێن. جگە لەوەی کە بۆیەکردنی شوێنی بڕینەوەکان قەدەغەی درزبردن دەکات. تەختەی گوێز بە ئاسانی نەخش دەکرێت و بۆ خەڕاتیکردن (turning) دەست دەدات. ئەم تەختەیە بۆ دروستکردنی

ئامرازی کێڵان (محراث plough) و کابینه (cabina) و چنینی دەست (نول hand looms) و شەفت (عمود الأدارة shaft) و ئامرازی سافکردنن (صقل) و چوارچێوە و خۆلخولۆکە (بكرة bobbin) و تیغی پەروانە (propeller)ی باڵەفڕ، بەکار دێت. دارگوێز بۆ متوریەکردن (تطعیم = grafting) و پارچە گۆپکەش (patch budding) زۆر دەکرێت. ئەگەر ئاو بدرێت بەرهەمەکەی زۆرتر دەبێت. ئەگەر خاکەکەی زۆر بە پیت نەبوو، دەتوانرێت بە پەینی نایترۆجینی (nitrogenous و فۆسفاتی phosphatic) بۆ بەکار بهێنرێت. بۆ ئەوەی بەرێکوپێکی گەشە بکات، درەختەکە پێویست بە هەڵهاچین ناکات، بەرەکەی دوای چنینەوە، دەخرێتە بەرهەتاو بۆ وشککردنەوە، ئەوجا دەخرێتە عەمارەوە. بۆ مەبەستی سوودی بازرگانیی گوێز بەپێی قەبارە و ڕەنگ، دەکرێت بە چەند پلەیەك (درجة grade) لە هەندێك باخی گوێزدا، باخەوانەکان وای بەباش دەزانن کە ڕەنگی بەری گوێز (واتە بە توێکڵە ڕەقەکەیەوە) سپی بکەنەوە (قصر bleaching)، ئەویش بە بەکارهێنانی گیراوەیەکی ڕوونی کلۆرین (chlorin) لە ئاودا. دارگوێز لە تەمەنی ٨ ساڵیدا دەست دەکات بە بەرگرتن، زۆر و کەمی بەرهەمەکە لەسەر چەند کارێك وەستاوە، وەکو: تەمەن، جۆری دارەکە، بەپیتیی خاکەکە.. هتد، دارگوێزێك کە تەواو گەورە بێت، نزیکەی ٤٠ کیلۆگرام بەرهەمی گوێز دەدات لە ساڵێکدا کاکڵە گوێز لە دروستکردنی حەڵوا (Confectionarary) و دۆندرمە (بوظة = مثلجات = Ice-cream)دا بەکار دێت. هەروەها بەشێوەی سوێرکراو و فەریکی دەخورێت. کاکڵە گوێز، مادەیەکی زەرد و بریسکەدار و بۆن و تامخۆشە، لە ٢.٥٪ ئاو و ١٤.٣-٢٠٪ پرۆتین ٦٠-٦٧٪ چەوری و ١٤.٥-١٩٪ شەکر و ١٪ نایترۆجین و ١.٤ -٢.٣٪ ریشاڵ (fiber)ی تێدایە. لەم دواییەدا مادەیەکی گلۆبیولۆیدی (globuloid) واتە پرۆتینی کە پێی دەگوترێت جوگلانیسین (Juglansin) لە کاکڵە گوێزدا دۆزراوەتەوە. جگە لەوە گوێزی تازە، ڤیتامین A.B.Cی تێدایە. فەریکە گوێزی جۆری ئاسایی بڕێکی باشی لە ترشی ئەسکۆربیك (ascorbic acid) واتە ڤیتامین (C) تێدایە. ڕۆنی گوێز (زيت الجوز = walnut oil) ڕۆنێکی وشکەوەبووە، لە کاکڵە گوێزا، بە ڕێژەی ٥٠-٧٠٪ هەیە بۆنێکی خۆشی هەیە، بە زۆریی بێ ڕەنگە، یان زەردێکی مەیلەو سەوزی کاڵە. ئەم ڕۆنە ترشی پاڵمیتیك palamitic و سیتاریك stearic و ئۆلیئیك oleic و لینۆلیك linolicای تێدایە، ڕاستەوخۆ دەخورێت و لەلایەن ئەوانەوە کە بە ڕۆن وێنە دەکێشن (الأصباغ الزيتية oil painters) بەکار دێت، هەروەها لە مەرەکەبی چاپکردن و وەرنیش و پیشەسازیی سابووندا بەکار دێت، لە پلەی گەرمی ژووردا وشك دەبێتەوە و هەتا پلەی گەرمی بەرز ببێتەوە زیاتر وشك دەبێتەوە. ئەو وەرنیشەی لەم ڕۆنە دروست دەکرێت، ڕەنگێکی کاڵی هەیە ڕەنگەکەی ناگۆڕێت، چاکترین جۆری وەرنیشە. تڵپەی ڕۆنەکەی (ثقل الزيت Oil cake)، کە پرۆتینێکی زۆری تێدایە، بە شێوەی ئالیك دەدرێت بە ئاژەڵ – لە ٣٥٪ پرۆتین و ١٢.٢٪ چەوری و ٢٧.٦٪ کاربۆهیدرات و ٦.٧٪ ریشاڵی تێدایە.

توێکڵە گوێز: Walnut shell:

توێکڵە گوێز دەهاڕدرێت و وەکو پاڵێوەرێك (مرشح = filter) لە قاڵبی پلاستیکدا سوودی لێ وەردەگیرێت، ئاردی توێکڵەکە بڕێکی زۆری سلیلۆز (cellulose) و مادەی لیگنین (Lignin)ی تێدایە.

گەڵاکانی: گەڵا گوێز ترشی ئەسکۆربیکی (ڤیتامین –C) تێدایە و بە گیراوەی دووەم ئۆکسیدی گۆگرد لە گەڵاکە دەگیرێت، هەروەها بڕێکی زۆر لە مادەی کارۆتینی carotene (الجزرين) تێدایە. ئەمەش

بۆیەیەکی پرتەقاڵی یان سوورە، لە هەندێك ڕووەك و گیانداردا هەیە، بە ڕەنگەکەی قانگدان (تبخیر fumigation) لە گەڵا جیا دەکرێتەوە. گەڤی (لحاء bark R) قەد و گەڵا و توێکڵە سەوزەکەی فەریکە گوێز بۆ مەبەستی ڕەنگکردن و دەباخکردن بەکار دێت. ئەمە جگە لە مادەی تانین (tanin) مادەیەکی ڕەنگکەریان تێدایە، پێی دەگوترێت جوگلۆن (Juglone). گەڤی قەدەکەی وەکو قەڵەمی سوورکردن (أصبع احمر الشفاه) لەلایەن ژنانەوە بەکار دێت. (ئەمە بە عەرەبیی ڕەشۆکی پێی دەگوترێت دیرم)، هەروەها وەکو سیواك ددانی پێ پاك دەکرێتەوە. توێکڵە سەوزەکەی بەشێوەی پوختەیەکی چەوری یان پوختەیەکی ئەلکهولی بەزاخ (شب) جێگیرکراو بۆ قژ بۆیەکردن بەکاردێت. جوگلۆن لۆکە بە بۆیەیەکی زەردی مەیلەو قاوەییی ڕەنگ دەکات. گەڵای گوێز مادەیەکی گیرکەر (قابض astringent) و بەهێزکەر (مقوی tonic) و کرم فڕێدەرە (طارد للديدان anthelmentic)، گەڵا و گەڤەکەی مادەیەکی شیفادەر(altenrative) و پاکژکەرەوە (مطهر detergent)ن، بۆ چارەکردنی کەچەڵی (القوباء herp) و بیرۆ (eczema) و دەردەشا (داء الملك = خنازيري = سلل الغدد الليمفاوية = kings evil- scrofula) فەرەنگی یان ئاتەشك (سفلس syphilis) بەکار دێن. بەرەکەی بۆ چاکردنی ڕۆماتیزم = Rheumatism) بەکار دێت. سرکەی (خل vinegar) کاکڵەی فەریکە گوێز بە شێوەی دەرمانی تێوەردان (غرغرة gargle) بۆ چارەکردنی برینی ناو قوڕگ بەکار دێت، ڕۆنەکەی بۆ فڕێدانی کرمی شریتی (الدودة الشريطية tape worm) و حوقنەی ڕەوانکردن (حقنة مسهلة laxative injection) بەکار دێت لە هەندێك وڵاتدا کاکڵەگوێز بۆ چارەکردنی ژانەسك (مغض معوي colic) و زەحیری (زحار dysentry) بەکار دەهێنن، توێکڵە سەوزەکەی فەریکەگوێز مادەیەکی ژەهرینە بۆ ماسی. بەری گوێز مادەیەکی گرینگە لە مەیانی خۆراك و دەرماندا. لەلایەنی خۆراکەوە هەر ٥٠٠ گرام کاکڵەی گوێزی وشك نزیکەی ٣٥٠٠ گەرمۆکە (سعرة) دەدات بە لەش. واتە ئەم برە مرۆڤ بە هێزێکی خۆراکیی ئەوتۆ باریو دەکات کە بەشی ٤٨ سەعات بکات، بەڵام لەبەرئەوەی کە گوێز هەرسەکەی زەحمەتە، کۆئەندامی هەرس بە جارێك بەرگەی ئەم برە ناگرێت. گوێز برێکی زۆر لە چەوری (ڕۆنی گوێز)ی تێدایە، جگە لە مادەی پرۆتینی هەروەها دەوڵەمەندە بە ڤیتامینی (B.A). ڕێژەیەکی زۆری لە فسفۆر تێدایە هەر ١٠٠ گرام گوێز ٥٠٠ ملیگرام لە فسفۆری تێدایە، ئەمەش مادەیەکی خۆراکییە بۆ مێشك، و هەروەها هەر ١٠٠ گرام گوێز نزیکەی ٦٨٠ میلیگرام لە پۆتاسیۆمی تێدایە بۆیە دەدرێت بە منداڵ چونکە بۆ بەرگریکردنی نەخۆشی ئێسکە نەرمە (الكساح rickets) و کەم خوێنی و (فقر الدم) بەسوودە. بە مەرجێك زۆری لێ نەخورێت، چونکە هەروەکو گوتمان هەرسەکەی گرانە، هەروەها دەدرێت بەو کەسانەی کە تووشی نەخۆشیی شەکر دەبن، بە مەرجێك زۆری لێ نەخۆن. بەڵام خواردنی گوێز بۆ ئەو کەسانە قەدەغەیە کە ڕیخۆڵەیان لاوازە یان نەخۆشیی جگەر و گورچیلە و برینی گەدە و سووتانەوەی قورگ و پووکیان هەیە، بە کورتی گوێز، لە مەیانی پزیشکیدا بۆ ئەم مەبەستانە بەکار دێت:

١- چارەکردنی برین و نەخۆشیی پێست: ئاوگی گەڵای گوێز بۆ چارەکردنی گەڕیی (الجرب scabies) و خورروو (حكة itch) خورووی پێ (الشرس) و سووتانەوەی پێڵووی چاو و زیپکە و ئارەقکردنەوەی قاچ.

٢- بۆ ئەو کەسانە باشە کە نەخۆشیی سنگ و شەکر و گرفتیان (إمساك) هەیە.

٣- بەهێزکردن و بریسکەدارکردن و نەرمکردنەوەی قژ.

٤- وەستاندنی دەردانی شیر لەلایەن دایکەوە، لە کاتی شیر بڕینەوەی منداڵدا. گەڵای گوێز دەخرێتە سەر مەمکی دایکەکە.

٥- دەرکردنی مێرووڵە لە شوێنی خواردن هەڵگرتن.

٦- چارەکردنی کێمی (قیح) نەخۆشیی سووزەنەك (سیلان gonorrhea) لە ئافرەتدا، بەوەی کە دووشێك بە ئاوگی گەڵای گوێز، لە گوڵێنکی (مهبل) ئافرەتەکەدا دەکرێت.

٧- بۆ کردنەوەی ئیشتیهای (الشهية) خواردن و بەهێزکردنی هێزی ڕەگەزیی (القوة الجنسية)، بەوەی کە ٢٥ گرام لە توێکڵە سەوزەکەی فەریکە گوێز لە لیترێك ئاودا، بۆ ماوەی نیو سەعات، لەسەر ئاگرێکی کز بە شێنەیی دەکوڵێنرێت ئەوجا دەپاڵێورێت و ئاوە کوڵاوەکەی هەندێك شەکری تێ دەکرێت، پێش ژەمی خواردن، فنجانێکی لێ دەخورێتەوە یان ٣٠ گرام گەڵا گوێز دەکرێتە پەرداخێك شەرابەوە، ئەمە دەکرێتە بوتڵێکی شووشەوە و سەرەکەی قایم دادەخرێت و ئاو بەناو دەشڵەقێنرێت، دوای ١٥ ڕۆژ شلەکە دەپاڵێورێت و ١٥ کیلۆ شەکری تێ دەکرێت و بۆ ماوەی هەفتەیەکی تر دەهێڵرێتەوە، دەشڵەقێنرێت، هەتا بمینێتەوە باشتر دەبێت. ئەم گیراوەیەش وەکو گوتمان بۆ مەبەستی کردنەوەی ئیشتیا بەکاردێت، جگە لەوە لە دەست و دەموچاو دەدرێت بۆ دەرکردنی مێش و مەگەز.

٨- توێکڵی گوێزی هاڕراو، پەنجەی پێی پێ چەور دەکرێت و بۆ لابردنی مێخەکە (مسمار القدم corn).

٩- بۆ دەرکردنی کرمی ڕیخۆڵە: هەندێك لە کاکڵەی فەریکە گوێز دەفلیقێنرێتەوە و بە قوماشێك دەگوشرێت، ئاوگەکەی لەگەڵ هاڕاوەی شەکری قەندە (سکر نبات) تێکەڵ دەکرێت و ڕۆژی کەوچکی بچووکی لێ دەدرێت بە منداڵ پێش ژەمی خواردن، هەروەها بەمجۆرە هەتا هەموو کرمەکان فڕێ دەدات.

١٠- بۆ گیرساندنەوەی خوێنبەربوون، لەکاتی کرداری نەشتەرگەریدا (العمليات الجراحية)، بەر لە کردارەکە بە ٣ ڕۆژ، ڕۆژی ٥٠٠ گرام لە ئاوگی توێکڵی فەریکە گوێز دەدرێت بەو کەسە.

١١- فەریکە گوێز، بە خوێ و توێکڵەکەیەوە، لە ئاودا دەکوڵێنرێت، ئەوجا وشك دەکرێتەوە و شەکری تێ دەکرێت و دەکرێت بە مرەبا، بۆ خواردن و پترکردنی هێز ی ڕەگەزی.

گوێزبۆ = گوێزی بۆندار

(جوز بوا = جوز الطيب = بسباسة = Nutmeg)

ناوە زانستییەکەی (myristiea fragrans)

لە کۆمەڵەی گوێزییەکانە

(فصيلة الجوزيات Myristicaceae)

گوێزبۆ خۆی و توێکڵەکەی لەم ڕووەکە وەردەگیرێت کە بنەڕەتەکەی لە ناوچەی ماڵتە (Malta) لە

ئەندەنووسیا و دوورگەکانی بەهارات (جزر التوابل Moluccas Spice islands)ەوەیە. ئێستاکە لە ناوچە گەرمەکانی هەردوو نیوە خرۆکی زەویدا دەروێنرێت، بە تایبەتی لە رۆژهەلاتی هیندستان و رۆژاوای هیندی و بەریتانیایی و مالیزیا و سیلان و مەلایۆ و دوورگەی باندا و سۆمەترە و جاوە و بۆرنیۆ و ئەمبوینا. گومان هەیە لەوەدا کە ئەم جۆرە بەهاراتە (واتە گوێزبۆ) لەلایەن مرۆڤی کۆنەوە زانرابێت. بەلام هەرچۆنێك بێت، ئەم رووەکە لە سەدەی دوانزدەمدا لە کاتی دۆزینەوەی دوورگەکانی بەهاراتدا، لە سالی ١٥١٢دا گەیشتووەتە ئەوروپا. لەپێشدا پورتوگالییەکان بازرگانیی گوێزبۆیان خستبووە ژێردەستی خۆیانەوە (إحتكار)، بەلام لەم دواییەدا ئەم بازرگانییە چووە ژێردەستی هۆلەندییەکانەوە. گوێزبۆ درەختێکی جوانی هەردەم سەوزە، رەنگی گەلاکەی سەوزێکی تێرە، بەرزی لەنێوان ١٠-٢٠مەتر دایە. رووەکێکی جیا رەگەزە (منفصل الجنس). گولەکەی زەردێکی کەمێك کالە، گۆشتن (واتە ئەستوور) و بۆنخۆشە. بەرە پێگەییوەکەی زەردێکی مەیلەو زێرییە لە قەیسی و قۆخ و هەلووژە دەچێت. بەرەکەی وردە وردە وشك دەبێتەوە کە بە تەواوەتی پێ دەگات، توێکلەکەی دەرەوەی شەق دەبات و تۆوە قاوەییە بریسکەدارەکەی بە دەردەکەوێت. توێکلێکی لقداری سووری بریسکەداری پێوەیە پێی دەگوترێت جەوت (جفت Aril). لەناو تۆوەکەیدا ناوکێك (Kernel) هەیە، ئەم ناوکە برێتییە لە گوێزبۆی بازرگانی. جەوتەکەش سەرچاوەیەکە بۆ بەهاراتی گوێزبۆ. گوێزبۆ بە تۆو زیاد دەکات، تۆوەکە لە شەتلگەدا دەروێنرێت، لەدواییدا دەگوازرێتەوە بۆ کێلگە یان باخ. ئەم رووەکە پێویستی بەئاووهەوایەکی گەرمی شێدار



هەیە. ئەگەر ئەو شوێنە نزیك بە دەریا بێت، رووەکەکە باشتر تێیدا گەشە دەکات. لەبەر ئەوە دوورگەی (جزیرة) باشترین شوێنە بۆی. لە دوا تەمەنی ٨ سالییەوە بەر دەدات. بەلام لە تەمەنی ٢٠ سالیدا، رووەکەکە بەرێکی باش دەدات بەمجۆرە بۆ ماوەی ٣٠-٤٠ سال بەردەوام بەر دەگرێت. سالی دوو سێ جار بەر دەگرێت، چونکە ئەم درەختە فرە بەرهەمە، بۆ نموونە درەختێکی گەورە، هەرجارێ نزیکەی هەزار گوێز دەدات. کە توێکلەکەی دەرەوەی شەق دەبات، بەرەکەی دەچنرێتەوە و توێکلەکەی ناوەوەی لێ دەکرێتەوە و وشك دەکرێتەوە و دەهارێت و دەکرێت بە بەهارات، پێی دەگوترێت مەیس (Mace)، رەنگەکەی قاوەیی مەیلەو زەردە. تۆوەکەش هەر وشك دەکرێتەوە و دەشکێنرێت، بۆ ئەوەی ناوکەکەی لێ دەربهێنرێت. ئینجا ناوکەکە قسلاوی (Lime) پێوە دەکرێت، بۆ ئەوەی لە مێروو بپارێزرێت. بەهاراتی تۆو و بەر و توێکلی گوێزبۆ واتە (مەیس) لە هەموو بەهاراتەکانی تر تام و بۆنخۆشترە، دەکرێتە بەرکول (مقبلات Savory) و ترشیات و کەچەپ (Catsup = ketchup) و ساس (صلصلة Savce) و چێشتی شلەوە. گوێزبۆ لەمێژە لە مەیانی دەرمانسازیی و خواردەمەنیدا بەکار دێت. گوێزبۆی

چاك دەكرێتە سجوق (سجق Pudding) و كاستەر (Custtard) و شیرینی هەمەجۆرەوە. هەروەها لە توێكڵە تەرەكەی بەرە پێگەییوەكەی جەلی (jelly) دروست دەكرێت. گوێزبوّ ڕۆنێكی سەرەكی لێ دەردەهێنرێت، لە مەیانی دەرمانسازی و تام خۆشكردنی خواردەمەنیدا بەكار دێت. ئەم ڕۆنە مادەیەكی ژەهرینی تێدایە پێی دەگوترێت مایریستیسین (Myristicin). لەبەر ئەوە دەبێت ئەم ڕۆنە بە بڕی زۆر كەم لە خواردەمەنیدا بەكار بهێنرێت هەروەها دەبێت لە بەكارهێنانی گوێزبوّ خۆی و بەهاراتەكەشیدا ئاگادارییەن زۆری لێ بەكار نەهێنین، دەشێت تەنیا یەك گوێز ببێتە هۆی زیان. ڕۆنی گوێزبوّ لە دروستكردنی عەتر و پیشەسازیی تووتن و دەرمانی ددان پاككردنەوەدا (منظف الأسنان Dentifrice) بەكار دێت. هەروەها گوێزبوّ ڕۆنێكی جێگیریشی (زیت ثابت) تێدایە پێی دەگوترێت كەرەی گوێزبوّ (زبدة الجوز الطیب Nutmeg butter).

كەرەی گوێزبوّ: تۆوی گێزبوّ نزیكەی ٤٠ ٪ لە مادەیەكی چەوری زەردی تێدایە، توند و تام و بۆنخۆشە. بۆ مەبەستی بازرگانیی بەهارات دەست نادات، دەبرژێنرێت و دەهاڕێت بەناو لەوحی (Plates) گەرمدا تێ پەڕ دەكرێت و ئەم ڕۆنەی لێ دەگیرێت. لە دروستكردنی مەڵحەمی (Ointment) ڕۆماتیزمە وەكو مەڵحەمی (ڕۆزان) و (ملیسای ئاوێتە) و مۆمی داگیرساندا (شموع candles) و مەیی كۆكتێلدا بەكار دێت و بۆ دەرمانی ورپاكردنەوەی هێزی ڕەگەزیی باشە. گوێزبوّی ڕەندكراو (مبشور) بۆ بۆنخۆشكردنی خواردەمەنی شلە و حەڵوا و شلەی هەرسكەر (هاضم) بەكار دێت. إبن سینا لە كتێبی (القانون)دا گوتوویەتی (گوێزبوّ ماڵەی دەموچاو – النمش freckles) لا دەبات و خواردەمەنی بۆنخۆش دەكات و گەدە و جگەر و سپڵ بەهێز دەكات و بۆ میزگیران باشە). دەشێت گوێزبوّ بەشێوەی هاڕراوە لە قوتوو یان تورەكەی بچووكدا بفرۆشرێت. بەڵام باشترین جۆری ئەوەیە كە گوێزبوّ خۆی بكرێتە قاپی شووشەوە و تازە بەتازە بەكار بهێنرێن. ئێستا گوێزبوّ لە زۆربەی شارەكانی عێراقدا لای عەتارەكان دەفرۆشرێت، بە تایبەتی لە بازاڕی شۆریجە لە بەغدا.

گوێزگەنم

جوز جندم (لە فارسییەوە)

شحمة الأرض = mango steen

ناوە زانستییەكەی Garcinia mango stana

درەختێكە بەرەكەی دەخورێت. گوێزگەنم بە شێوەیەكی گشتی بە چاكترین میوەی بۆنخۆش دادەنرێت لە جیهاندا. بۆنەكەی لە بۆنی قۆخ دەچێت لەو شوێنانەدا كە تێیدا دەڕوێت. نرخەكەی زۆر گرانە. لە بنەڕەتدا لە مەلایۆ (malaya) و ڕۆژهەڵاتی ئەندیز و باشووری ڤێتنام و سیلان دەڕوێت، چەند ڕووەكێكی گوێزگەنم هێنراوەتە ڕۆئاوای (ئەندیز) بەڵام هەتا ئەم دواییە لە ئەمەریكادا سوودیان لێ وەرنەگیرابوو، درەختەكەی بچووكە بەدەگمەن لە ١٠ مەتر زیاتر بەرز دەبێتەوە، گەڵاكەی سەوزێكی تێرە، ڕەنگی بەرەكەی ئەرخەوانییەكی تێرە (تۆخە)، ٢-٣ ئینج درێژە، لەژێرەوە قنچكی لینجی پێوەیە، توێكڵەكەی ١/٢ ئینج ئەستوورە كرۆكەكەی زۆر خۆشە وەكو دۆندرمە لە دەمدا دەتوێتەوە، ڕەنگەكەی سپییە یان مەیلەو زەردە، هێڵی سووری تێدایە، ئاوگەكەی (شیلەكەی) زەردێكی بۆنخۆشە.

گوێزی ئەریکا

جوز الاريكا = الفول = كوثل

ڕووەکێکە لە ناوچە گەرمەکانی ئاسیا و ئەفریقیادا دەڕوێت، ٥٠ جۆری هەیە، زۆربەیان بریتین لە درەختی لق دڕکاوی و هەندێکیشیان دەومنی خۆهەڵواسەرن. گەڵاکانیان شێوە هێلکەیین. تیغەکانیان (نصل) وشکن، ڕووەکەکەیان سافە. بەری ئەم ڕووەکە چەند مادەیەکی ئەلکالۆیدی تێدایە، وەکو گۆفۆسین (guvocine) و ئەرکادین (Arecadine) و ئەریکولین (Arecoline) هاڕاوەی ئەم بەرە لە مەیانی پزیشکێتیدا بۆ فڕێدانی کرمی شریتی لە ڕیخۆڵەوە، بەتایبەتی لە سەگدا، بەکار دێت بە قەدەر کێشی ٦٠ دەنکە گەنم لە هاڕاوەکە، لەگەڵ کەمێك هەنگویندا وەکو هەویر دەشێلرێت و دەکرێت بە تۆپەڵێك و دەدرێت بە سەگەکە. هاڕاوەی گوێزی ئەریکا مادەیەکی گیرکەرە، زۆرجار دەکرێتە دەرمانی ددانەوە، بەڵام نابێت زۆری لێ بەکار بهێنرێت چونکە دەبێتە هۆی شێرپەنجەی ناودەم.

گوێزی بەرازیل

(جوزة البرازيل = Brazil Nut)

ناوە زانستییەکەی Bertholletica excelsa

بەشێکە لە بەشەکانی چەرەس (النقل = المكسرات = Nuts) بەری درەختێکی بەرازیلی کێویلەی مەزنە، شێوەی گوێزەکەی سێگۆشەیە، توێکڵەکەی قایمە و زوو ناشکێت، شێوەی شکاندنەکە و تامەکەی لە گوێزی هیند دەچێت، گوێزەکەی لە ٦٥-٧٠٪ ڕۆنی تێدایە. گوێزی بەرازیل لە دارستانەکانی ئەمازۆن لە باشووری ئەمەریکادا دەڕوێت، ١٨-٢٤ بەری تەختەیی خڕی ڕەقی قاوەیی دەگرێت، تیرەی بەرەکەی ٤-٦ ئینجە و کێشەکەی نزیکەی ٢-٤ لیبرەیە، هەر بەرێکی ١٢-٢٤ دەنکی تێدایە، هەریەکەیان توێکڵێکی ڕەقی پێوەیە، لەمێژەوە بۆ مەبەستی خۆراك بەکار هێنراوە، بەهایەکی خۆراکیی بەرزی هەیە، چونکە لە ٦٥ - ٧٠٪ ڕۆن و لە ١٧٪ پرۆتینی تێدایە. چنینەوە (کۆکردنەوە) و ناردنی (بە پاپۆر) بۆ دەرەوەی وڵات یەکێکە لە پیشەسازییە گرینگەکانی ئەمەریکای باشوور. ئەم درەختە بەشێوەیەکی کێویلە لەو ناوچەیەدا ڕواوە و بەرهەمی ساڵانەی ئەم درەختانە لەو ناوچەیەدا دەگاتە نزیکەی ٥٠ هەزار تەن. زۆربەی بەرهەمەکەی دەنێررێت بۆ ئەوروپا و وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا، ئەم درەختە بەرگەی سەرما ناگرێت، بۆیە ڕواندنی کارێکی زەحمەتە.

گوێزی ڕشێنەرەوە

(جوزة القيء Nux-vomica)

گوێزی ڕشێنەوە بریتییە لە تۆوە وشکەوەبووەکانی ڕووەکی Stryychons nux- vomica بنەڕەتەکەی دوورگەکانی هیندی ڕۆژهەڵاتی هیندی و دوورگەی سیلانە، هەروەها لە باکوری ئوسترالیاش هەیە، ئەم درەختە نزیکەی ١٢ مەتر بەرز دەبێتەوە، بەرەکەی لە بەری قۆخ دەچێت، ٣-٥ تۆوی تێدایە. تۆوەکەیەتی لە مەیانی پزیشکیدا بەکار دەهێنرێت. ڕەنگەکەی خۆڵەمێشییە، لە شێوەی خەپلە (قرص) دایە، خڕە و لە



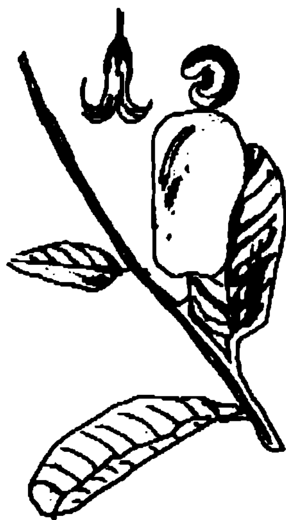
هەردوو تەنیشتەوە قۆپاوە، زۆر ڕەق و تاڵە. تۆوەکەی دوو ئەلکالۆیدی (قلوید)ی سەرەکی تێدایە. سترکنین (strychnine) و برۆسین (Brucine)، کە بە ڕێژەی ١-٥٪ لە تۆوەکەدا هەن سترکنین مادەیەکی سپیی زۆر تاڵە، بە بڕێکی یەکجار کەم بۆ کردنەوەی ئیشتیها (فاتح للشهیة = stomachic) بەکار دەهێنرێت، یارمەتیی هەرس دەدات و ماسوولکەی ڕیخۆڵە و دڵ وریا دەکاتەوە و دەبێتە هۆی پتربوونی جووڵەیان. هەروەها کار دەکاتە سەر کۆئەندامی دەماریی و وریای دەکاتەوە. بەڵام کارەکەی کاتییە، چونکە لەدواییدا هەموو بەشەکانی لەش خاو دەبنەوە. بۆیە سترکنین - بەشێوەیەکی نایاسایی (غیر قانوونی) دەدرێت بە ئەسپی پێشبڕکێ (خیول السباق) بۆ ئەوەی ماسوولکەکانی وریا بکاتەوە خێرا غار بکات. ئەگەر ژەمی سترکنین پتر بکرێت دەبێتە هۆی ژەهراویبوونی لەش، کە لە نیشانەکانی کرژبوونی ماسوولکە و ڕەقبوونی مورغەی پشت (العمود الفقري) و گۆتبوونی پەلەکانی لەشە (تشنج الأطراف). بۆ چارەکردنی تووشهاتووەکەش مادەی ڕشێنەوەی دەدرێتێ، ئەوجا گەدەی دەشورێت. هەر ١٠ خولەك جارێك کەوچکێکی بچووکی لە کلۆرۆفۆرم لەناو گلیسریندا دەدرێتێ. لەبەرئەوەی کە سترکنین مادەیەکی ژەهرینە ئێستا بەدەگمەن لە مەیانی دەرمانسازی و چارەکردندا بەکار دێت. بەڵکو تەنیا بۆ قەلاچۆکردنی مێروو بەکار دێت. ئەلکالۆیدی (برۆسین)، هەرچەندە لە سترکنین دەچێت، بەڵام کەمتر ژەهرینە و لە مەیانی دەرمانسازیدا بەکار ناهێنرێت.

گوێزی کاشیوو = گازۆ

(بلاذر أمریکي = تفاح الأکاجو = جوزة کاشو

(cashewnut)

ناوە زانستییەکەی (Anacardium occidentale)



درەختێکی ئەمەریکییە لە کۆمەڵەی قەزوان، بەرەکەی دەخورێت و شلەیەکی لێ دەردەهێنرێت دەکرێت بە شەراب، لە قەدەکەی زەمقێکی باش دەردەهێنرێت و تەختەکەی لە مەیانی پیشەسازییدا بەکار دێت. بنەڕەتی ئەم درەختە لە بەرازیلە، بەڵام ئێستا لە ناوچە مەداری و ئیستوائییەکاندا دەروێنرێت لە مەکسیکۆوە بۆ پیرۆ (peru) و بەرازیل، ڕۆئاوای ئەندیز West Indies و باشووری فلۆریدا و ناوچەی دەریای سپیی ناوەڕاست،

مۆزەمبیق، هیندستان، ڕۆهەڵاتی ئەندێز. ئەم درەختە بەرێکی توێکڵ تەنکی، هەرمێ شێوەی، زەرد یان مەیلەو سووری شیلەدار دەگرێت پێی دەگوترێت سێوی کاشیوو. ئەمە لە ڕاستیدا بریتییە لە ئاوسانی (گەورەبوونی) لاسك و تەختی گوڵەکەی، بەڵام بەرە ڕاستەقینەکەی بریتییە لە پێکهاتنی بچووکی کەمێك چەماوە لە گورچیلە یان خرنووك دەچێت، بە قەدەر سەری پەنجەیەك دەبێت لەدیوی دەرەوەی (سێومکە apple) لە جەمسەرە دوورەکەیەوە پەیدا دەبێت، ئەمەیە گوێزی کاشیوو. ناوکی تۆومکەی kernel بەهایەکی خۆراکیی زۆری هەیە بەتام و بۆنخۆشە، ئێستاکە زۆر بەکار دەهێنرێت. ڕۆنێکی خۆراکی لە تۆوەکەی دەردەهێنرێت، توێکڵە قاوەییە مەیلەو خۆڵەمێشییەکەی ڕۆنێکی ئەوتۆی تێدایە ئەگەر بکەوێتە سەر پێست بلۆقی (نفطة – blister) پێ دەکات. بەرە پێگەیشتووەکەی کە بۆنخۆشە لە زۆر وڵاتدا دەخورێت و بۆ مەبەستی هەمەجۆرە بەکار دێت. شیلەکەی (ئاوکەکەی) دەکرێت بە شەرابی (کاجوو – kaju) و هەندێك جار دەشکرێتە بوتڵەوە، هەروەها گەڵا و تەختە و ئاوگی تەختەکەی و توێکڵی قەدەکەی هەر بە سوودن. ساڵێ نزیکەی ۲.۵–۳ ملیۆن لیبرە لە گوێزی کاشیوو لە باشووری ئەمەریکاوە دەنێررێتە دەرەوە، ڕۆنی گوێزەکە بۆ مەبەستی خۆراکی و پزیشکی بەکار دێت.



گوێزی هیندی (جوز الهند = نارجیل)

cocos palm = coconut

بە زمانی زانستی (Cocos nucifera)

دارخورمای گوێز هیند یەکێکە لەو ڕووەکە ئابوورییە هەرە گرینگانەی جیهان و مادەیەکی سەرەکییە لە ژیانی ڕۆژانەی ملیۆنان لە دانیشتوانی دەریا باشوورییەکان و ناوچەی مەداری و ئیستوائییەکانی تر، بنەڕەتی ئەم درەختە لە کۆمەڵە دوورگەی مەلایۆیە (Malay archi pelago) لەوێوە براوە بۆ ناوچەی مەداری و نیمچە مەدارییەکانی تری جیهان. هەندێك جار بەرزییەکەی دەگاتە ۲۵ مەتر و هەر درەختێکی ساڵێ ۳–۳۵ گوێز دەگرێت. بە زۆری لە کەناری دەریاکاندا دەڕووێت، بەڵام دەشێت لە بەرزایی زیاتر لە ۲۵ هەزار پێدا بڕوێت. یەکێکە لە دارخورما هەرە قەشەنگەکان بەڵام دڕکاویی نییە. بنکی قەدی درەختەکە ئەستوورە (ئاوساوە)، گەڵاکەی گەورەیە لە شێوەی پەڕ دایە نزیکەی ٦–١٢ پێ درێژ و پانییەکەی نزیکەی ١٨ ئینج دەبێت. بە شێوەی چەپك لەسەر پۆپەی قەدەکەوە دێتە دەرەوە، گوڵەکانی بەشێوەی هێشوویەکی (طلعة = spadix) بریتییە لە لاسکێك چەند گوڵێکی تاك ڕەگەزیی هەڵگرتووە و بە بەرگێکی شێوە ڕەحەتی داپۆشراون وەکو ئەوەی کە لە گوڵی دارخورما هەیە بە عەرەبی پێی دەگوترێت (کفري spathe) بەرەکی سێ لا و وشك و تاك ناوکە. بریتییە لە توێکڵێکی دەرەکی (exocarp)ی ساف و توێکڵێکی ناوەڕاست (mesocorp)ی سووری مەیلەو قاوەییی ڕیشاڵدار و توێکڵێکی ناوەکی ڕەق. ئەمەی دوای تۆوەکانی تێدایە. گۆشت (meat) و شیری بەرەکەی (وایان پێ دەڵێن) بریتین لە تێشووی (سویداء endosperm)

تۆوەکەی. کۆرپەلەش (جنین embryo) لە تێشووە ڕەقەکەدا نووقم بووە. ئەو گوێز هیندییەی کە دێتە بازاڕاوە بڕێتییە لە توێکڵە ناوەکییەکە بەخۆی و ناوەڕۆکەکەیەوە. ڕیشاڵ: بەرگەکەی دەرەوەی (husk) بەرەکە ڕیشاڵێکی لێ دەردەهێنرێت پێی دەگوترێت کوێر (coir). بەرە پێ نەگەیوەکەی بۆ چەند مانگێك دەکرێتە خوێناوێکەوە بۆ ئەوەی بخووسێت و ڕیشاڵەکانی خاو ببنەوە لە یەکتری جیا ببنەوە، ئەوجا بەئامرازێکی تایبەتی پیایاندا دەکێشرێت هەتا ڕیشاڵەکانی بە تەواوی لە یەکتر جیا دەبنەوە، ئەوجا ڕیشاڵەکان دەشورێنەوە و وشك دەکرێنەوە، جۆرێکی تایبەتی لە قژی دەسکردیان (sennet braid) لێ دروست دەکرێت، هەروەها بۆ پەتی هاوسەر (hawser) و بۆ بەستنی کەشتی بە میخی کەناری دەریاوە. ئەم ڕیشاڵە چونکە سووك و نەرمە و بەرهەڵستیی ئاو دەکات، بۆ گەلێك مەبەست بەکار دێت. بۆ دروستکردنی فلْچە و کومباری بەر دەرگە (ممسحە الأرجل = doormat) بۆ پێلاو سڕین و کومباری داخستن و توورەکە. ولاتی سیلان باشترین سەرچاوەیە بۆ ڕیشاڵی گوێزی هیندی (کوێر) توێکڵە ڕەقەکەش، توێکڵە ناوەکییەکەی (endocarp) بۆ سووتەمەنی و دروستکردنی ئامان (vessels) و جۆرێکی ورد لە خەڵووزی ڕووەکی (char coal)، شیرەکەی شەربەتێکی بووژێنەرەوەیە گۆشتەکەی واتە توێکڵە نەرمەکەش لەت دەکرێت و وشك دەکرێتەوە و دەهاڕێت و دەبێت بەو هاڕاوە کە لە بازاڕدا بۆ گەلێك مەبەست دەفرۆشرێت (وەکو بۆ دروستکردنی کێك) شیری گوێزی هیندی جێگەی شیری مانگا دەگرێتەوە، چونکە چەند ڤیتامینێکی تێدایە. گۆشتەکەی بە شێوەی کرۆکی گوێزی هیند (کۆپرا copra) کە سەرچاوەیەکە بۆ ڕۆنی گوێزی هیند. گوڵی گوێزی هیندی بە نەکراوەیی، شەربەتێکی شیرینی تێدایە شەکری خورمای لێ دەردەهێنرێت یان شەراب و عەرەق و سرکەی لێ دروست دەکرێت. گەڵاکەش سەبەتە و شەبقە و حەسیر و پەردەی لێ دروست دەکرێت. لاسکەکە و دەماری ناوەڕاستی گەڵاکەی بۆ دروستکردنی گۆچان و گەسك و دەرزی بەکار دێت. قەدەکەی تەختەیەکی باشی لێ دروست دەکرێت بۆ مەبەستیی کەرەسەی خانوو و پرد و کابینە (cabinet). جومارەکەی (جمار) واتە گۆپکەی سەرپۆپەی قەدەکەی دەکرێت بە زەڵاتە یان بە چێشت، توێکڵی قەدەکەی مادەی ڕێسینی ڕەگەکەی دەرمانی لێ دەردەهێنرێت، بۆ مەبەستی زیادکردنی بەرە پێگەیوەکەی لە شەتڵگەدا دەڕوێنرێت و بە جۆ (شعیر) دادەپۆشرێت، لە چەند مانگێکدا چەکەرە دەکات کە شەتڵەکە تەمەنی دەگاتە چەند مانگێك دەگوازرێتەوە بۆ شوێنێی تر. گوڵ و بەرەکەی بەردەوامە، لە هەموو مانگێکی ساڵدا دەتوانرێت. بەری لێ بکرێتەوە. بەڵام بە زۆریی هەردوو مانگ جارێك هەر ۳۵۰۰–۷۰۰۰ گوێز تەنێك لە کۆپرا (واتە ئەو توێکڵەی کە دەخورێت) دەدات. ئەمەش ۱۲۰۰ لیبرە لە ڕۆنی گوێزی هیندە لێ دەردەهێنرێت ۸۰۰ لیبرە لە تڵپەکەی. هەر هەزار گوێز ۱٦٥ لیبرە لە ڕیشاڵ کوێر دەدات. کۆپرا ڕەنگەکەی سپییە و ڕێژەیەکی زۆری لە ڕۆن تێدایە ٦٠ – ٦٥٪ باشترین کۆپراش لە ولاتی سیلانەوە دێت و هەروەها لە فلیپین و هیندستانەوە کۆپرای هاڕراویش لە دروستکردنی حەڵوا و نەبات (سکر نبات) candy و خواردەمەنیدا بەکار دێت. ئێستاکە ئەندەنووسیاش گوێزی هیندی دەهێنێتە بەرهەم، نزیکەی یەك ملیۆن ئەکر (acre)، لە ناوچە مەدارییەکانی ئەمەریکادا گوێزی هیندی تێدا دەڕوێنرێت بۆ نموونە: لە ولاتی بەرازیل و مەکسیکۆ و ڕۆژئاوای ئەندیز (Indies)، ناسراوترین ولات لە بەکارهێنانی گوێزی هیندا ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا ئەوجا ئەورووپایە.

ئیبن سینا لە کتێبی (القانون)دا دەڵێت: ڕۆنی گوێز هیند بۆ ئازاری پشت و سمت و مایەسیری بەکار دێت. قورسە بۆ گەدە. کرۆکەکەی خۆراکێکی باشە بۆ بەهێزکردنی ئالۆشی ڕەگەزی باشە. داود ئەنتاکی لە کتێبی (التذکرة)دا دەڵێت: کە ئاوی کرۆکەکەی (توێکڵەکەی) بۆ ددان باشە و ماڵەی (نمش)ی دەموچاو و خوروو و گەڕیی لادەبات، لەگەڵ خەنەدا قژ بەهێز دەکات و بۆ بەڵغەم فڕێدان و شێتی (جنون) واسواس و لاوازیی گورچیلە و جگەر و برینی ناوەوەی لەش باشە. لە دەرمانسازی (پزیشکێتی) نوێدا: گوێزی هیند لە ٣.٨٨ ٪ ئاو ٧.٨١٪ پرۆتین، ٦٦.٦٪ چەوری، ١٣.٦٣٪ مادەی نائازۆتی، ٣.٩١٪ ڕیشاڵ، ٢.٣١٪ ئاوی تێدایە. شیرەکەی ترشێکی تێدایە لە ترشی ناو ماست دەچێت. ڕۆنی گوێز هیند دەردانی شلاوی زراو و پانکریاس چالاك دەکات. لەبەر ئەوە دەوریکی باش دەبینێت لە کاتی بەرزبوونەوەی کۆلیسترۆڵ لە خوێندا، بۆیە ئەم ڕۆنە بە شێوەی خۆراك و نەرمکەرەوە (ملین) بەکار دێت. بەرەکەی مادەی گلیسریداتی لوریك و میرستیك و پالمتیك و ستیاریك و ئۆلیئیك و کابرۆیك و کابرلیکی تێدایە. بۆ میزپێکردن و چاکردنی نەخۆشیی زەحیری بەکار دێت، کرۆکەکەی (لب) بۆ ڕزگاربوون لە بەڵغەم و لاوازیی جگەر و گورچیلە و میزڵدان و کوڵکی (قرحة) و میزڵدان و ئازاری پشت و کرم فڕێدان و مایەسیری باشە، هێزی ڕەگەزیی دەورووژێنێت و میزەچۆڕکێ (تقطر البول) ناهێڵێت. ئاوگەکەی بە شەکرەوە خوێن بەهێز دەکات. خۆڵەمێشیی توێکڵەکەی بۆ ددان پاککردنەوە و لابردنی ماڵە (کلف) لە دەموچاو و خوروو بەکار دێت، ئەگەر لەگەڵ خەنە تێکەڵ بکرێت قژی سەر بەهێز دەکات. ئاوی گوێزی هیندی لە شیرەکەی بۆ شکاندنی تینوێتی باشە.



گوێ ورچە

(آذان الدب = بوصیر = بوصیر مخملي الورق = فریازکم)

I(Mulleien = A aronsrod = Fiannel) = common mul lien = cowlung wort = velvet plant = candle wick

ناوە زانستییەکەی (Verbascum Thapsus)

گیایەکی سالانەیە، گەلاکەی مەخمەڵی مووداره، گوڵەکەی زەردە، لە ناوچە فێنکەکاندا دەڕوێت. بنەڕەتەکەی ئەورووپا و ئاسیایە. بە شێوەی پارچە گەلا و گوڵ هەیە. تامەکەی مامناوەندییە. بۆ بۆیە و چایی عەتر سوودی لێ وەردەگیرێت.

لە کۆمەڵەی دەمەشێرە (حنك السبع)، گوڵە وشکەکەی پێی دەگوترێت مولین (Mullein flowers)، بنەڕەتەکەی ناوەڕاستی ئەورووپایە، لە سویسرا و مەجەر و ئەڵمانیا و فەرەنسا زۆر دەڕوێنرێت، بەلام لەم ولاتانەدا سوودی پزیشکێتی لێ وەرناگیرێت و تەنیا بۆ مەبەستی ناردنە دەرەوەیە، ئەو بەشەی کە بۆ مەبەستی پزیشکێتی بەکار دێت بریتییە لە گوڵە وشکەوەبووەکانی، دوای لابردنی کاسەکانیان. ڕۆنێکی پەرشەوەبوو لە گوڵەکانی دەردەهێنرێت، گوێ ورچە گیایەکی

بچووکی دوو ساڵەیە نزیکەی ١ – ١.٥ مەتر بەرز دەبێتەوە، ڕەگی لەسەر زەوی هەیە، قەدەکەی قیت و بێ لقە، گوڵێکی گەورە، یان هێشووە گوڵێکی درێژ دەگرێت، گوڵەکەی زەردە، گەڵاکەی مووداره، بەرەکەی لە شێوەی قوتوو دایە. تۆوەکەی پرۆتینی زۆر تێدایە، بە تۆو زیاد دەکات، سوود لە گوڵەکانی وەردەگیرێت، گوڵەکان دەچنرێتەوە و لەبەر هەتاودا وشك دەکرێنەوە. مادەی کاریگەر لە گوڵەکانی بریتییە لە شەکری ڤێرباکوز (Verbacose) و شەکری گۆڕاو (سکر محول –Inverted sugar) بە ڕێژەی ١٠٪، هەروەها ڕۆنی پەرشەوەبوو و مادەی ولولەیی (مواد هلامية – Mucilage) و مادەی ڕەنگەوڕەنگی گلایکۆسایدی تێدایە..

بەکارهێنانی: ئەو ڕۆنە پەرشەوەبووەی کە لە گوڵەکەی دەگیرێت لە دیوی دەرەوەی لەشدا بۆ فێنککردنەوەی پێستی لەش و لە دیوی ناوەوە بۆ کەمکردنەوەی گوێ ئێشە و سووتانەوەی پەردەی چڵمێنی لەش (الأغشية المخاطية) بەکار دێت، هەروەها بۆ پاککردنەوەی ڕیخۆڵە و ڕێبازەکانی میز، هاڕاوەی گەڵا وشکەکانی بە شێوەی برنووتی (نشوق عطيس) بۆ پاککردنەوەی کونە لووت بەکار دێت.

گوێنی

جوت = قنب كلكتة

Jute = Chorchorus capsularis

لە هیندستان دەروێنرێت، ڕیشاڵەکەی زبرە بۆ دروستکردنی توورەکە بەکار دێت.

گۆێژ

زعرور = نلك

چەند جۆرێکی هەیە لەمانەش:

١– گۆێژی ئاسایی: ناوە زانیارییەکەی

(ناوە لاتینییەکەی crataegus-azarolus)

بە ئینگلیزی (hawthorn)

٢–گۆێژی دڕکاویی یان گۆێژی دەرمان (زعرور شائك = زعرور الأدوية)

ناوە زانیارییەکەی crataegus oxycantha)

بە ئینگلیزی Spiny haw thorn)

بەپێی ڕەنگی بەرەکەی دەکرێت بەم جۆرانەوە:

١–گۆێژی ئەرخەوانی (scarlet haw thorn)

٢– گۆێژی زەرد (Yellow haw thorn)

٣– گۆێژی ڕەش (black hawthorn)

ناوەکەی لە زمانی کوردیدا بە چەند شێوەیەك دەگوترێت: گۆێز Gui"zh، گوێژیك Guyishk، گێوز



Gaiwuzh یان Gwizh گۆیج Goyj و گێوج Gewj وەکو لە ناوچەی سلێمانیدا یان Gewj لە ناوچەی برادۆست (Bradost) و گۆهیشك Gohyshk لە ناوچەی (ئامێدی و گۆهیشك Guhyshk لە ناوچەی زێبار، هەروەها سۆبلاتی Soblati لە ناوچەی شەقلاوە. رەگەزی گۆیژ (جنس genus) پەنجا جۆری هەیە. هەموویان لە نیوە خڕۆکی باکوری زەویدا، بەشێوەی دەوەن (شجیرة shrub) یان درەختێکی بچووك، دەڕوێن. گەڵاکەی لە زستاندا دەوەرێت، (نفضي deciduous)، قەراغەکەی پڵدار یان دداندارە، لقەکەی دڕکاوییە، هەندێك جۆریشی هەیە بۆ ڕازاندنەوە لە باخچەکانیدا دەڕوێنرێت، جۆرە ئاساییەکەی لە عێراقدا باوە. ئەمەش لەنێوان دارستانی بەڕوودا بڵاو دەبێتەوە، لە ناوچەی چیاکانی باکوردا، لە بەرزایی ١٠٠٠ -٢٠٠٠ مەتر لە ڕووی دەریاوە. درەختێکی قیتە گوڵەکەی سپی و جووت ڕەگەز و (ثنائية الجنس) و بە شێوەی شکۆفەیە (نورة = Corymb). بەرەکەی خڕە لە سێو دەچێت (Pomelike) ڕەنگەکەی زەرد یان سوورە (قرمزی Crimson). بە قەدەر دەنکە گێلاسێك دەبێت. داری گۆیژ لە مانگی مایس - حوزەیراندا گوڵ دەکات و بەرەکەی لە کۆتایی هاویندا پێ دەگات ٢-٣ تۆوی تێدایە. تەختەکەی قایم و ڕەنگ پەمەییە کە بەرهەتاو دەکەوێت زەرد دەبێت بۆ دروستکردنی کەلوپەل سوودی لێ وەردەگیرێت، وەکو: دەسکی تەور و گۆچان و سندووق. هەندێك جۆری گۆیژە هێشووە گوڵی پەمەیی بۆندار دەگرێت لەبەرئەوەیە کە بۆ ڕازاندنەوەی باخچەکان دەڕوێنرێت. بەڵام لە کوردستانی عێراقدا بە شێوەیەکی کێویلە هەیە وەکو لەناو دارستانەکانی سنجار Snjar و چیای بێخێر Bakhair و سەر ئامێدی SerAmediya و زاوێتە Zawita و شێخ عادی Shaikh Adi و چیای سەفین Kuh-sefin و هەندرێن Handren و پێنجوێن Penjwin و سلێمانی و سەرچنار Sarchinar و قەرەداغ Qaradagh ...هتد. لە وڵاتانی تریشدا لە ناوچەی دەریای سپیی ناوەڕاست (بەشێك لە ئەوروپا و ئەفریقیا) و قوبرس Cyprus، لوبنان Lebanan و فەلەستین Palastine و سوریا Syria و تورکیا Turkey ...هتد دەڕوێت. بە تۆو یان بە قەڵەم زیاد دەکات. بەپێی ڕاپۆرتەکەی وات Watt لە ١٨٨٨ -١٨٩٦ گۆیژ دارێکی پەسند و پیرۆز بووە لە نزیك گۆڕستانەکاندا لە ئەفغانستان ڕوێنراوە. هەروەها لە تازەترین ئینسکلۆپیدیای ساڵی ١٩٥٠، لەژێر مەوزوعی (سامانی هیندستان)دا نووسراوە کە: بەری گۆیژ (ثمرة الزعرور = haws) بۆ پاراستنی خۆراك و دروستکردنی مرەبا بەکار دێت، مرەباکەی (Marmalade) بڕێکی زۆری لە ڤیتامین -C-ی تێدایە. هەروەها شەربەتی گۆیژ چەند جۆرە ڤیتامینێکی تێدایە و تامەکەی خۆشە.

گۆیژ لە مەیدانی پزیشکیدا:

ئەو بەشەی لە مەیانی پزیشکیدا (واتە بۆ دەرمان) بەکار دێت بریتییە لە گوڵ و بەری پێگەیشتوو. ئەو مادە کاریگەرەی کە تێیدایەتی بریتییە لە ترشی ئەندامی (حامض عضوي organic acid) و مادەی

فلاڤۆن (flavon) کە ئازاری دڵ کەم دەکاتەوە و پەستانی خوێن دەهێنێتە خوارەوە. ئاوگی یان بۆیەی (صبغة tincture) گوڵەکەی یان بەرەکەی بۆ بەهێزکردنی دڵ و چارەکردنی نەخۆشیی دڵ (کە زۆر بەتین نەبێت) بەخۆی و پاشکۆکانییەوە وەکو: سنگەکوژێ (الذبحة الصدرية) و ڕەقبوونی خوێنبەرەکان (تصلب الشرايين) و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و سەرەگێژە (دوخة = دوار) و وڕەوڕی گوێچکە و خەوزڕان (الأرق) و هەناسەتەنگی (عسر التنفس) بەکار دەهێنرێت.

گیادەمەڵە



شێوەی ڕووەکی:

ڕووەکێکی گیایی (herbasceous)یە. تەمەنێکی ساڵەکی (Annulas)ی هەیە لە بەهاردا لە مانگی گوڵاندا دەگاتە هەرەتی گەشەکردن، بەشێوەیەکی تایبەتی ئەم گیایە لە کوێستاندا دەبێت بە زۆری لە کوێستانی گمۆ و شەشۆ هەیە. ئەم ڕووەکە لاسکێکی باریکی سەرەکیی هەیە، ناوی لاسکەکانی پڕە، لەسەر ئەم لاسکە گرێی بچووك دەردەکات، لەسەر گرێی ئەم لاسکە سەرەکییانە شەش پەڕە گەڵای شێوە (نێزەیی ڕمی – Lanceolate leaf) دەردەکات بە هەر چوار دەوردا کە شێوەی لە ئەستێرە دەچێت. لەبنهەنگڵی ئەم گەڵایانەوە لاسکۆکە دەردەکات، لەسەر لاسکۆکەکانی گوڵێکی ڕەنگ مۆری بچووك دەردەکات. ئەم ڕووەکە ٣٠–٤٠سم بەرز دەبێتەوە، ڕەگی ڕووەکی گیادەمەڵە مێخییە و گرێدارە، لەسەر گرێ وردیلەکان، ڕەگی تەنیشتی لێ دەبێتەوە.

سوودی ئەم ڕووەکە:

ئاوی ئەم ڕووەکە بەکار دێت بۆ دەڵەمە.

شێوەی بەکارهێنانی:

ئەم ڕووەکە کۆ دەکرێتەوە و دەکوترێت و چەند دڵۆپێك شیری تێ دەکرێت بۆ ئەوەی ئاماوەکە وەربگرێت، دوای وەرگرتنی ئەم ئاوە (هەوێنە) دەکرێتە شیری کوڵاوەوە، دوای کەمێك ساردکردنەوەی بۆ ماوەیەکی کەم دەبێتە دەڵەمە.

گیازەروو = گیامەمك

(عشبة العلق = حشيشة الحلمة)

Common pimpernel, poor Mans - Weather glass

بە زمانی زانستی (Anagallis arvensis)

گیایەکی ساڵانەی ڕاکشاو یان هەڵکشاوە، گەڵاکانی بەرامبەرن یان ولۆلن، گوڵەکەی قرمزی یان سپین. پەڕەی گوڵەکەی شێوە هێلکەییە، لە سەرانسەری عێراقدا دەڕوێت، لە خۆرماڵ (khormal) و خانەقین

(khanaqin) چیای حەمرین (Jabal Hamrin) و قوورەتوو (Qaratu) کۆیسنجق (Koi sanjak). مادەی سایکلامین (cyclamine) و ساپۆنین (saponine) و دوو گلوکۆسیدی (glocoside) و ڕۆنی پەرشەوەبووی تێدایە. جاران لە ئەورووپادا بۆ پشێوی مێشك بەکار دەهێنرا. دەڵێن لە هیندستاندا بۆ ژەهراویکردنی ماسی و دەرکردنی زەروو (علق = Leech) لە کونەلووتی ئاژەڵ بەکار هێنراوە. کارێکی ژەهرین دەکاتە سەر سەگ و کەروێشك و مەڕوماڵات.

گیاکرم = گیا شیفا

(حشیشة الدود = حشیشة الشفاء = Tansy = English cost)

Tana cetum- vulgare

گیایەکی تەمەن درێژە، دەشێت بڕوێنرێت، گەڵاکەی بەشێوەی بەهارات و سەرگوڵەکانی بۆ کرم فڕێدان بەکار دێت، گەڵاکەی سەوزی بریسکەدارە، گیایەکی گەورەیە لە کلکە ئەسپ (سرخس) دەچێت. نزیکەی ۳ پێ بەرز دەبێتەوە، گوڵەکەی بە شێوەی هێشووی زەردە، لە دوگمە دەچێت. بە تۆو پارچەی لق زیاد دەکات.

گیاکێچ = گوێ کارژۆڵە

(عشب البراغیث = بزر قطوناء = حشیشة البراغیث)

fleawort = flaxseed plan tain

ناوە زانستییەکەی (plan tago psyllium = psyllium)

ڕووەکێکی گیایی تەمەن درێژە، تۆوەکەی لە گیا کێچ دەچێت، دەرمانێکی لێ دەردەهێنرێت بۆ ڕووناککردن پێی دەگوترێت (پسیلیەم)، هەرچەندە کە بە شێوەیەکی ناوچەیی بۆ ماوەیەکی کەم لە ئەورووپادا بەکار هێنراوە بەڵام زۆر نەچووەتە مەیانی بازرگانیی جیهانییەوە. پسیلیەمی بازرگانی بریتییە لە تۆوی چەند جۆرێك لە گیا کێچ. پسیلیەمی فرەنسایی لە ڕووەکی پلانتاگۆی هیندی (plantago Indica) وەردەگیرێت. هەر ئەکرێك لە زەوی ساڵی حەوت هەزار تا هەشت هەزار لیبرە لەم ڕووەکە دەدات. تۆوی پسیلیەم مادەیەکی لینجی (لزج mucilaginous) بێتامی تێدایە. کە وەکو دەرمانێکی ڕەوانکەری مامناوەندی کار دەکات و بۆ چارەکردنی قەبزی و (إمساك (Constipaion)ی درێژخایەن بەکار دێت. مادە لینجەکەی کە تێیدایەتی لە دەرمانی ئارایشت و ڕەقکردنەوەی واتە وشککردنەوەی قوماشدا بەکار دێت.

ڕووەکێکە ڕەگەکەی مادەیەکی لینجی خەستی تێدایە، لە ئاودا دەتاوسێت. بەشێوەی لەزگە بۆ دوومەڵ و مووی پەنجە ڕووەکێکە (داحوس) و چاوئێشە بەکار دێت، چونکە ئێش و ئازار و سووتانەوە کەم دەکاتەوە، ئەگەر تۆوەکەی قووت بدرێت ڕیخۆڵە نەرم و خاو دەکاتەوە، گیری (قبوضیة) ناهێڵێت، بەبێ ئەوەی کە بۆڕیی کۆئەندامی هەرس بڕووشێنێت، ئەم تۆوە لە حەبی نەرمکەرەوانە (ملینات) باشترە کە لە ئەجزاخانەکان دەفرۆشرێت، لەبەر ئەوە وەکو دەرمانی نەرمکەرەوە بەکار دەهێنرێت، چونکە تۆوەکانی لە کۆئەندامی هەرسدا هەڵدەئاوسێن و جووڵەی ڕیخۆڵە پتر دەکەن، بەمە پاشماوەکە (فضلات) بە ئاسانی و بەبێ ئەرك و ئازار دەردەهاوێژرێت.

گیاگەڕی = پاژنە نەسپ = زەنجەفیلی شامی = راس (قط شامي)

.(elecampane = scab wort = Horse- heal Inula helenium)



ڕاستن وشەیەكی فارسییە، ڕووەكێكی پزیشكی تەمەن درێژە، گەڵاكەی لە گەڵای گوڵەبەڕۆژە دەچێت ڕەنگەكەی زەردە ڕووەكەكە لە شێوەی دەوەن دایە نزیكەی ٤-٦ پێ بەرز دەبێتەوە، گەڵاكەی باریكە نزیكەی ١٨ ئینج درێژە. ڕووەكەكە دادەپۆشێت، لەبەر هەتاودا بەباشی دەڕوێت. ئەم ڕووەكە بنەڕەتەكەی ناوەڕاستی ئەمەریكایە، سوود لە ڕەگەكەی وەردەگیرێت، بە شێوەی پارچە ڕەگ هەیە، تامەكەی تاڵە بۆ تامخۆشكردنی شەربەت و مەیی بۆیە سوودی لێ وەردەگیرێت.

گیایەكە ١-١.٥ مەتر بەرز دەبێتەوە لەناو مێرگ و چەم و چخورد و گۆڕستاندا دەڕوێت (هەروەها بە تۆویش هەتا دەبێت بە شەتڵ و شەتڵەكەش دەگوێزرێتەوە بۆ كێڵگە)، بۆ ماوەی چەند ساڵێك دەمێنێتەوە، گەڵاكەی گەورەیە لە شێوەی دڵ دایە بۆ سەرەوە باریك دەبێتەوە و كۆتاییی بە نووكێكی باریك دێت لە ڕم دەچێت، دوو سێ چرچولۆچی تێدایە، ڕووی ژێرەوەی مووی وردی خۆڵەمێشیی پێوەیە، لە مانگی تەمووز و ئابدا گوڵ دەكات، گوڵەكەی بە شێوەی تاك یان كۆمەڵە، زەرد و بازنەییە قەدەكەی ئەستوورە بە شێوەیەكی قیتە ڕەگەكەی لقدار و لە دیوی دەرەوە قاوەیی لە ناوەوە سپییە، بۆنی بەهاراتی لێ دێت. بەشە پزیشكییەكەی بریتییە لە ڕەگی گیا تەمەن درێژەكەی لە سەرەتایی بەهار یان پایزدا كۆدەكرێتەوە لەت دەكرێت و وشك دەكرێتەوە و دەكرێتە قاپەوە، سەرەكەی قایم دادەخرێت ، بۆنێكی تیژ و تامێكی تاڵی هەیە، مادەی كاریگەر تێیدا بریتییە لە ڕۆنی پەرشەوەبووی ئینۆلین (Inulin) و مادەی زەمقی هێلینین (Helenin) كە بەهێزترین مادەی پاكژكەرەوەیە.

بەكارهێنانی:

بۆ چارەكردنی گەڕی بەشێوەی مەڵحەم لە لەشی نەخۆشەكە هەڵ دەسوورێت. بۆ ئامادەكردنی مەڵحەمەكە ٢٠ گرام لە هاڕراوەی ڕەگەكە لەگەڵ ١٠ گرام ڕۆنی ئاژەڵ یان بەز تێكەڵ دەكرێت و دەخرێتە سەر پێستی نەخۆشەكە و بۆ ماوەی ٢٤ سەعات دەهێڵرێتەوە، دوای ئەوە نەخۆشەكە خۆی بە ئاوی گەرم و سابوون دەشوات، جلەكان و چەرچەفی سەر قەرەوێڵەكەی بە كوڵاندن و شت پاكژ دەكرێتەوە، تۆزی ڕەگەكەی دەكوڵێنرێت و هەتا خەست دەبێتەوە شتێ برین بەكاری دەهێنن، بۆ ئەوەی كێم نەكات، چای ڕەگەكەی سارد بێت یان گەرم خاولی تێ هەڵدەكێشرێت و دەخرێتە سەر لیری وشك. هەروەها چاییەكەیش، ٣ گرام لە ڕەگە چنراوەكە لە فینجانێكی گەورە ئاوی كوڵاودا لە گەڵی دەخورێتەوە. بە مەرجێك ڕۆژی ١-٢ فنجان تێ پەڕ نەكات. چونكە ئەگەر لەوە زیاتر بێت، دەبێتە هۆی ڕشانەوە.

گیاکەڵە

(الحامون Dodoler)

ناوە زانستییەکەی (Cuscuta)

ڕووەکی گیاکەڵەی تەواو پێکەیشتوو وەکو مارێکی باریك خۆی لە قەد ڕووەکەکانی ترەوە دەپێچێت. کە تۆوی گیاکەڵە چەکەرە دەکات خێرا چووزەکەی خۆراکی ناو تۆوەکە کار دەکات و ڕەگەکەی دەپووکێتەوە و ناتوانێت ڕووەکەکە (گیاکەڵەکە) بە ئاو و خۆراکی زەوی باریو بکات. دەبێت گیاکەڵە ساواکە ڕووەکێکی تر بدۆزێتەوە کە لەسەری بژی (بژین = عائل = Host) لەبەرئەوە بەشێوەی ئەڵقە پەل دەهاوێت تاکو ئەو ڕووەکە دەدۆزێتەوە، ئەگەر دەستی کەوت ئەوا باش خۆی تێوە دەپێچێت و ئەندامی ئەوتۆی لێوە پەیدا دەبێت لە ڕەگ دەچن پێیان دەگوترێت مژۆکەکان (ممصات Haustoria)، ئەمانە بەناو خانەکانی ڕووەکە بژێنەکەدا دەچنە خوارەوە و ئاوگەکەی (کە شەکر و خۆراکی تری تێدایە) دەمژن، گیاکەڵە بەمجۆرە دەژی. زۆرجار گیاکەڵە دەبێتە هۆی مردنی ڕووەکە بژێنەکەی.. گیاکەڵە مشەخۆرێکی تەواوە، گەڵای سەوزی نییە، گوڵی وردی ڕەنگ مێخەکیی بەشێوەی کۆمەڵەی ورد هەیە. بۆ نموونە: گیاکەڵە لەسەر ڕووەکی وەکو گەزنە (قریص) تووتن دەژی.

گیاماست = گیادەڵەمە

(غالیون، بلسکاء، غلاریون، لصیقي، حشیشة الأفعی)

لە کۆمەڵەی ڕووەکی گالیۆم (Galium)ە. وشەی گالیۆم لە گالا (Gala)ی گریکییەوە هاتووە واتە شیر (حلیب Milk)، چونکە جاران بەشێوەیەکی فراوان بۆ مەیاندنی شیر بەکار دەهێنرا. ئەم کۆمەڵەیە نزیکەی ٤٠٠ ڕەگەز دەگرێتەوە. ٢٣ ڕەگەزی لە عێراقدا ناسراوە، ئەمانە دەوەنی بچووکن، تەمەن درێژن، ڕەنگی گوڵەکەی سپی یان سپیی مەیلەو مێخەکیی یان قاوەیی مەیلەو سوورە، بەرەکەیان لە دوو پارچەی نیمچە خڕ پێکهاتووە، سافن یان تووکاوین. گیاماست کە بە عەرەبی پێی دەڵێن (بقلة اللبن یان خثیرة) و بە ئینگلیزی (yellow bedstraw) یان (cheese Rennet) ئەو ڕەگەزەیە کە جاران زۆر بۆ مەیاندنی شیر و دروستکردنی پەنیر بەکاردەهێنرا.



پسپۆڕ وات (Watt) ١٩٨٠ گوتوویەتی کە ڕەگی ئەم ڕەگەزە بۆ ڕەنگکردن (ئەرخەوانی) وەکو ڕۆنیاس بەکار هێنراوە، وەکو لە کتێبە کۆنەکانی ڕووەکدا باس کراوە، ئەم ڕووەکە بۆ چارەکردنی نەخۆشییەکانی ڕێبازی میز بەکار هێنراوە، هەروەها پسپۆڕ ورین (Wren) ساڵی ١٩٥٦ خستوویەتییە لیستەی ئەو ڕووەکانەی کە بۆ میزپێکردن (diuretic) و چاککردنەوەی هەندێك نەخۆشیی تر بەکار

هێنراوە. پسپۆڕ (علي الراوي) دەڵێت کە ڕەگەزێك لەم کۆمەڵە ڕوومکە هەیە لە حاجی عومەران پێی دەگوترێت هەڵاڵ (Halal). لە ناوچەی خالانە (khalana) پێی دەگوترێت گیا ڕوونە (Giya runa) بەڵام ڕەگەزی (G. mite) لەم کۆمەڵەیە لە زیویَ (Zewiya) پێی دەگوترێت تەرەسانە (Tarrasana) بەڵام ڕەگەزی (G. psilophyllum) لە ناوچەی زیویَ پێیَ دەگوترێت گیاتەڕە (Giya tarra) گیاماستی کوردیی (G. kurdicum) نیمچە دەوەنێکە لقی زۆری لێ دەبێتەوە، نزیکەی ٥-٢٥سم بەرز دەبێتەوە، قەدەکەی لوولەییە زوو دەشکێت (وشکەڵە)، گرێدارە، گەڵاکەی لوول و شێوە هێلکەییە ٦-٨ دانەی لەسەر یەك گرێ وەستاون. پەڕەی گوڵەکەی سپی یان قاوەیی مەیلەو سوورە، پەڕەکەی سافە و درێژە. لە خەلەندە سێبەرەکانی خاکی بەردی قسڵدا دەڕوێت یان لە دامێنی چیا کەڤرینەکاندا لە قەراغی سۆلاڤ و تاڤگەکاندا. لە بەرزایی ٨٠٠-٢٠٠٠ مەتردا لەنێوان نیسان و مایسدا گوڵ دەکات و لە نێوان حوزەیران و تەمموزدا بەردەگرێت لەسەر و ناوەڕاستی ناوچەی دارستانەکانی باکوری عێراقدا دەڕوێت وەکو لە زاوێتە و سەرسەنگ و چیای گارە (Gara dagh) لە ئاکرێ و خەلەندی ڕواندز و هەورامان. ئەو جۆرەی کە ناوە زانستییەکەی سپیەریەم (G. spurium) بەشێوەی کوردی ئامێدی (Amadiya) پێی دەگوترێت نووسەك (Nusak) بە عەرەبی (الزیج = لصیقی = Cling-weed) ئەو جۆرەشی کە بە زمانی زانستی پێی دەگوترێت هاسکنچیتی (G. hausskneciitii) بە کوردی ناوچەی خانتور (khantur) پێی دەگوترێت نووسەك (Nusak)، بەوەی کە بە شتەوە دەنووسێت. ئەو جۆرەش کە پێی دەگوترێت ترایکۆرنتەم (لزیج) لەلایەن ئاژەڵەوە دەخورێت. ئەو جۆرەش کە پێی دەگوترێت نیگریکانس (G. nigricans) بە کوردیی ناوچەی سلێمانی پێی دەگوترێت تیرتیرە (Terterra) و لە ناوچەی شێخان پێی دەگوترێت گیانەرم (Giyanarim).

گێزەر

(جزر)

بە لاتینی Daucus carota

بە ئینگلیزی Carrot

گێزەر بە شای سەوزەکان دادەنرێت، چونکە بەشێوەی خۆراك و دەرمانیش بەکار دێت. پێکهاتنەکەی: ئاو لە ٨٨٪، چەوری ٠.٣٪، شەکر ٩٪ جگە لەوەی کە گۆگرد و فۆسفۆر و کلۆر و سۆدیۆم و پۆتاسیۆم و مەگنیسیۆم و کالیسیۆم و ئاسنی تێدایە، هەروەها ڤیتامین (D, C. B2, B1, A) تێدایە، ئەمانە لە گێزەردا زۆرن، زیاتر لە هەموو سەوزەیەکی تر، لە کۆندا گێزەر بۆ چارەکردنی دەردەفیل (داء الفیل) و بەلەکی (برصي) و هیستریا بەکار هێنراوە. هەندێك لە پزیشکەکان سەلماندوویانە کە شەربەتی گێزەر بۆ نەخۆشیی شەکر باشە و کرۆکەکەی (لب) بۆ برین و ئەگزیما، هەروەها شەربەتەکەی وەکو دەرمانێکی ڕەوانکەر و کرم فڕێدەر . ئاوی گێزەر پۆتاسیۆمی تێدایە، کە ئەمەش بۆ چارەکردنی ماندوویتی و زۆر نوستن و وەنەوز (نعاس) و تووڕە و ترۆیی و پشێویی بینین باشە، وا دیارە ئەو مادەی (کارۆتین)ەکە لە گێزەردا هەیە پێوەندیی بە بینینەوە هەیە، چونکە دەگۆڕێت بۆ ڤیتامین (A) ئەمەش بینین بەهێز دەکات. هەروەها گێزەر لە کاری لووی دەرەقی دڵەکوتێ و پشێوی دەماریی کەم دەکاتەوە. گێزەری جنراوی کوڵاو لە ئاودا بۆ چارەکردنی زەردوویی ئازاری جگەر باشە.



گێلاس

(الكرز = قراصيا = Cherry)

ناوە زانستییەکەی

Prunus cerasus = prunus avium

گێلاس بەرێکی جوانی بریسکەدارە لەگەڵ سەرەتای هاویندا بە دەردەکەوێت، لە بەرە مزرەمەنییەکان دادەنرێت و رێژەیەکی زۆر لە ڤیتامین (C) واتە ترشی ئەسکوربیکی تێدایە، جگە لە ترشی سێو و ترشی تاتاریك، هەروەها مادەیەکی قلیەییشی تێدایە، پێکهاتی (سالیسیلات)یشی تێدایە، لەبەر ئەوە بەرهەڵستیی سووتانەوە (التهابات) دەکات، بەتایبەتی ئەگەر زۆری لێ بخورێت، لاسکی بەری گێلاس (أذناب الكرز) بە کوڵاوی بۆ چارەکردنی سووتانەوەی رێبازی میز (المسالك البولية) باشە، ئەوەش بەمجۆرە ئامادە دەکرێت: ۳۰گرام لە لاسکی گێلاس بکەرە لیترێك ئاو و بۆ ماوەی ۱۰ خولەك بیکوڵێنە و بیکەرە سەر ۱٦۰ گرام لە گێلاسی تازە یان وشککراوە، پاش ۲۰ خولەك بیپاڵێوە و بەمە شەربەتێکی خۆش و بەسوودت دەست دەکەوێت.

گێلاس درەختێکی جوانە، گوڵەکەی بەشێوەی تۆپەڵی چڕی سپییە. بەرەکەی زەرد یان سوور یان مەیلەو رەشی جوانە، لە کۆمەڵەی گوڵەباخییەکانە (الورديات =Rosaceae) واتە لە کۆمەڵەی هەڵووژە و سێو و هەرمێ و قۆخە. ئەم درەختە هەندێك جار ۲۷ مەتر بەرز دەبێتەوە. گوڵەکەی زۆر جوانە، گەڵاکەی لە پایزدا سوور هەڵدەگەرێت. گێلاس چەند جۆرێکی هەیە هەندێکیان شیرینە و دەخورێت هەندێکی ترشە دەکرێتە مرەبا. لە هەموویان باشتر گێلاسی مۆریللو Morello.

پێکهاتنی بەری گێلاس:

۱- ڤیتامین B1. B2. C. A.

۲- کانزاکان: کلۆر، سۆدیۆم، فوسفۆر، ئاسن، کالیسیۆم، گۆگرد، پۆتاسیۆم، مەگنیسیۆم.

۳- مادەی پرۆتینی.

٤- چەوری.

٥- شەکری لیڤیۆلۆز.

٦- نیشاستە.

داری گێلاس شیرینی باش و ساڵێ ۳۰-۱۲۰ رەتڵ بەر دەگرێت و هەتا ٥۰ ساڵ بەر دەدات و دار گێلاسی ترش هەتا ۳۰ ساڵ. سەرچاوە مێژووییەکان دەڵێن کە گێلاسی ترش جەنەراڵی رۆمانی (لوکولس) لە ئاسیای بچووکەوە بردوویەتی بۆ ئەوروپا ئەمەش لە ساڵانی ۷۰ - ٦۰ی بەرلەزایندا بووە،

دوای ئەوە ڕۆمانییەکان گێلاسی مۆلۆیان بردووە بۆ بەریتانیا. گێلاس بە تۆو و متوربە دەڕوێت. بەتایبەتی لەسەر درەختی مەحلەب (Mahalab Cherry) متوربە دەکرێت. گوڵەکەی بەشێوەی هێشووە تەختەکەی سوور یان قاوەیی تێر و قورسە بۆ خەراتی باشە، کابینە و دار جگەرەی (Pipe) لێ دروست دەکرێت. هەروەها لە بەری گێلاس مرەبا و شەراب و ترشیات و براندی و شەرابیی راتافیا (Ratafia) دروست دەکرێت.

***

لاستیك و درەختی لاستیك

لاستیکی سروشتی لە دوو ڕەگەز درەخت دەردەهێنرێت:

١- هەنجیری لاستیك (تين المطاط Rubber plant)

ناوە زانستییەکەی Ficus elastica

وەکو هەنجیری لاستیکی هیندی Indian - rubber fig جۆرە درەختێکە لاستیکێکی باشی لێ دەردەهێنرێت.

٢- درەختی لاستیك (شجرة المطاط Rubber tree)

ناوە زانستییەکەی Hevea - or - Siphonia ئەمەش گەلێك جۆری هەیە، گرینگترینیان:

درەختی لاستیکی بەرازیلی (شجرة المطاط البرازيلية (هيڤيا).

Brazilian rubber tree = Para rubber

ناوە زانستییەکەی: Siphonia - or - Heva brasiliensis

ئەمەیان سەرچاوەیەکی سەرەکییە بۆ لاستیك، بێگومان تایەی ئۆتۆمبێل لە لاستیك دروست دەکرێت، ئەم لاستیکەش (واتە لاستیکی سروشتی) لە درەختی لاستیك دەردەهێنرێت. بەڵام لاستیکی دەستکرد لە مادەی کیمیایی دروست دەکرێت. ئەو لاستیکە سروشتییەی کە لەلایەن درەختی لاستیکەوە دەردەدرێت، لەپێشدا بریتییە لە شلەیەکی سپی، لە شیر دەچێت، پێی دەگوترێت شیراوگی ڕووەکی (حليب نباتي Latex)، دوای ئەوە ڕەقی دەکەنەوە بۆ ئەوەی لە دارستانەکەوە بیگوێزنەوە بۆ کارگە، بەتایبەتی کارگەی دروستکردنی تایەی ئۆتۆمبێل. ئەو وڵاتانەی کە درەختی لاستیك دەڕوێنن بە زۆری کەوتوونەتە ناوچە ئیستوائییەکانەوە، بەتایبەتی باشووری کەرتی ئاسیا. وڵاتی مالیزیا پێشەنگی ئەو وڵاتانەیە کە درەختی لاستیك دەڕوێنن، دوای ئەم ئەندەنووسیا، ئینجا بەرازیل، کە بە بنەڕەتی لاستیك دادەنرێت، ئینجا لیبیریا لە کەرتەی ئەفریقیادا. بەڵام کارگەی دروستکردنی تایەی ئۆتۆمبێل لە گەلێك وڵاتدا هەیە، وەکو: وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا و رووسیا و ئەڵمانیا و فرەنسا و یابان...هتد. لاستیك هەتا ڕادەیەك بە مادەیەکی تازە دادەنرێت، خەڵکی ئەورووپا و ئاسیا لە سەدە نوێیەکانەوە ناسیویانە. دۆزەرەوەی جیهانی نوێ (العالم الجديد) واتە کەرتەی ئەمەریکا، کریستۆفەر کۆلۆمبس، دۆزیویەتییەوە، لە دوورگەی (هایتی)دا، لە کاتی گەشتەکەی دووەمیدا، لەنێوان ساڵانی ١٤٩٣ و ١٤٩٦دا. کۆلۆمبس بینی کە خەڵکی دوورگەکە، واتە هیندییە سوورەکان، یارییان بە جۆرە تۆپێك (کرة) دەکرد لەو لاستیکە

دروستیان کردبوو. ئەم تۆپانە سەرنجی کۆلۆمبسیان ڕاکێشا، چونکە جیڕ (مرن) و بەهێز بوون و توانای بەرزبوونەوەیان هەبوو کە ئەدران بە زەویدا، لەوەش سەری سوڕما کە بینی ئەم مادەیە لە هەندێك درەختەوە دەردەدرێت. بەمە کۆلۆمبس یەکەم ئەوروپایی بوو کە لاستیکی بینیبێت. لەدواییدا، هەندێك لە ئیسپانییەکان بۆیان دەرکەوت کە لاستیك چەند سوودێکی تری هەیە جگە لە دروستکردنی تۆپی یاری. هەندێکیشیان ئەوەیان دی کە چۆن هیندییە سوورەکان شیراوگی درەختی لاستیکیان کۆ دەکردەوە و دەیان پرژانە سەر جلوبەرگەکانیان، بۆ ئەوەی پیشانی بدەن کە ئیتر وایان لێ دێت، ناو دانادەن. نووسەرێکی ئیسپانیایی گێڕاویەتییەوە، کە چۆن هیندییەکان، لە شیراوگەکە بەهۆی قالبی لمەوە، پێلاو و بوتڵیان دروست کردووە. قالبەکەیان بە لاستیکەکەوە خستووەتە بەرهەتاو بۆ ئەوەی وشك ببێتەوە، ئینجا پێلاو و بوتڵەکەیان لێ دەردەهێنا. دوای ئەوە، لە ئەوروپادا، یەکەم پیشەسازیی لاستیك دەستی پێ کرد، پیشەسازیی قوماشی جلوبەرگی بە لاستیك داپۆشراو و پێلاوی لاستیك، بەتایبەتی بۆ کاتی باران. دوای ئەوە ئەم پیشەسازییە، بەرە بەرە گەشەی کرد بەتایبەتی بەهۆی دوو پیاوی ئینگلیزەوە کە ناویان (ماکنتۆش) و (هانکۆك) بوو، ئەوەبوو ئینگلیزەکان مشەمای (قاپووتی) بارانیان ناونا (ماکنتۆش)، وەکو ڕێزلێنانێك بۆ ئەو پیاوەی کە دەورێکی باڵای هەبوو لە دروستکردنی ئەو جۆرە قوماشی لاستیکەدا. زانای کیمیایی ئینگلیز (جرزیف پریستلی ١٧٣٣ - ١٨٠٤) Priestly ڕەوشتی خەتکوژاندنەوەی لە لاستیکدا دۆزییەوە. لەدواییدا ئینگلیزەکان لاستیکیان ناونا ڕەبەر Rubber، دوای ئەمەش دەستیان کرد بە دروستکردنی لاستیکی خەتکوژاندنەوەی قەڵەمی ڕەش، ئەمەش بازرگانییەکی سەرکەوتوو بوو لە سەدەی نۆزدەمدا. ئینجا پیشەسازیی لاستیکی تایەی پایسکل و ئۆتۆمبێل دەستی پێ کرد. ڕەقکردنی لاستیکیش بۆ زانا (جودیر) دەگەڕێتەوە. بێگومان ئۆتۆمبێل بەبێ تایە ناڕوات و ئۆتۆمبێل ڕۆڵێکی زۆر گرینگ لەم ژیانە نوێیەماندا دەبینێت، جا لێرەدا گرینگی لاستیك و درەختی لاستیکمان بۆ دەردەکەوێت. بەرهەمی ساڵانەی لاستیك لە جیهاندا نزیکەی ٢ ملیۆن تەنە. نیوەی لە ئەندەنووزیسیا و سێیەکی لە مەلایۆوەیە، ئەویتری لە هەموو وڵاتەکانی تری وەکو ڤێتنام و کەمبۆدیا و هیندستان و سیلان و کەرتەی ئەفریقیا و کەرتەی ئەمەریکای باشوورییەوەیە. جاران خەڵکی بەرازیل بە درەختی لاستیکیان دەگوت، درەختی فرمێسك (شجرة الدموع) یان درەختی گریاو (الشجره الباكية) یان (کاو أوتشو). بێگومان ئەم وشەیەی دواوە هەمان وشەی (کاوتشوك) واتە (کاوچۆك) کە لە زۆربەی زمانە نوێیەکاندا، بە مانای لاستیك دێت. ئەو ناوەی تریش کە خەڵکی بەرازیل بەسەر ئەم درەختەیاندا دابڕیوە ناوی (هیڤیا)یە، ئێستا ئەم درەختە لە هەموو جیهاندا هەر بەم ناوە ناسراوە، بۆیە ئەم درەختەیان ناونابوو (درەختی فرمێسك)، چونکە لاستیکەکە بەشێوەی دڵۆپ لە درزی قەدی درەختەکەوە دێتە دەرەوە هەروەکو چۆن فرمێسك لە چاوەوە دێتە دەرەوە. کرێکارەکان توێکڵی قەدی درەختەکە لەلە دەکەن، بۆ ئەوەی شیراوگەکەی بە ئاسانی لێ بێتە دەرەوە، ئینجا قاپی تایبەتی دەخەنە بەر ئەو درزانە (وەکو چۆنێتی کۆکردنەوەی بنێشتەتاڵی لای خۆمان)، بۆ ئەوەی شیراوگەکەی تێ بچێت. ئەم درەختە دوای ٧ ساڵ لە ڕواندن و گەشەکردنی بەرهەمی لاستیك دەدات و هەروەها بەم شێوەیە هەتا تەمەنی ٣٠ ساڵی هەر بەرهەم دەدات. لاستیکی سروشتی واتە لاتێکس (Latex) ئاوگێکی ڕێسینی (ڕاتنجی)یە، لەناو بۆڕی زۆر ورددا، لە لەشی ڕووەکەکەدا هەن. بە زۆریش ئەم شیراوگە لە بۆڕییەکانی نیوان توێکڵ و چینی کامبیۆمی قەدەکەوە وەردەگیرێت. درز (لەلە)، لە شێوەی پیتی ڤی

(V)ی ئینگلیزیدا، لە سنیەکی پشتێنەی (چیوەی) قەدەکەدا دەکرێت، لە بەرزایی ۳ پێ، لە زەوییەکەوە، قاپێك لەژێر درزەکەدا، دادەنرێت، بۆ ئەوەی شیراوگەکەی تێ بچێت جا لەبەرئەوەی کە شیراوگەکە لەخۆیەوە نەیەتە دەرەوە، پێویستە، هەموو ڕۆژێك، توێژاڵێك لە توێکڵی قەدەکە بکرێتەوە، بۆ ئەوەی بۆڕیی تازە بەدەربکەوێت. لەژێر هەر درزێکی کۆندا، بە ماوەی ئینجێك، هەموو مانگێك، درزێکی تازەی تێ دەکرێت. هەرجارێکیش ۱۵-۳۰سم۳ لە شیراوگەکە، بەدەست دەکەوێت، ئەم برەش ٦٠٪ی ئاوە و لە ۳۵٪ی لاستیکی هایدروکاربۆنی تەواوە و لە ۵٪ی مادەی پرۆتینی و شتی ترە. ئەگەر مادەی مڵ (غروی Colloid) بکرێتە ئەم شیراوگەوە نامەیێت. بەڵام بە تێکردنی سرکە (حامض الخليك Acetic acid) یان ترشی فۆرمیك (Formic acid) دەمەیێت. ئەم شیراوگە گڕ ناگرێت و لە بەرمیلێکی پۆڵا یان تەنکەردا هەڵدەگیرێت. بۆ خواردنەوە ژەهرە. لە دروستکردنی بەرهەمی لاستیکی تەنك و دەسکێش و دەرمان و بۆیەی هەمەڵشن (مستحلب Emulison) و مادەی لکێنەر (مواد لاصقة Adhesives)دا، بەکار دێت. لە لایەنی کیمیاییەوە لاستیکی سروشتی واتە (مطاط Rubber) یان کاوچۆك (Caoutchoc) یەکێکە لە ژمارەیەك لە ئاوێتە پۆلیمەرە (بولیمر Polymer) قورسە سروشتی یان دەستکردەکان، ڕەوشتێکی نایابی هەیە لە کشان و کرژبووندا، لەژێر پەستاندا و توانای جیری (مرونە)ی هەیە، تەنانەت دوای گۆگرداندن واتە، سازدانی بە گۆگرد (فلكنة Vulcanization) بە مەبەستی ڕەقکردن. بەڵام لاستیکی دەستکرد یەکێکە لەو کۆمەڵە لاستیکانەی کە مرۆڤ دروستی کردوون، یەکێك یان زیاتر لە ڕەوشتەکانی لاستیکی تێدایە، وەکو لاستیکی سایۆکۆڵ (Thiokol) و نیۆپرین (Neoprene) و ئایزۆپرین (Isoprene)...هتد.

لاستیکی پارا

شجرة مطاط بارا = هافایة

para Rubber tree = Hevea brasiliensis-

درەختێکە بنەڕەتەکەی بەرازیلە، بەڵام لە سەدەی نۆزدەمدا هێنراوەتە ئاسیاوە، ئێستا لە مالیزیا و ئەندەنوسیا زۆر دەڕوێنرێت، توێکڵی قەدەکەی دەقڵیشێنرێت ، شیراوگێکی ڕووەکی سپی (Latex) دێتە دەرەوە، لاستیکی لێ دروست دەکرێت، زۆربەی لاستیکی جیهان لەم جۆرە درەختە دەردەهێنرێت.

وشەی لاستیك یان لاستیکی هیندی بەو زەمقە سروشتییە واتە کاوچۆك دەگوترێت کە بەشێوەی دڵۆپی بچووك لە شیراوگی درەختی لاستیکدا هەیە. ئەم لە بەرزایی ٦٠ -۸٠ پێ لە ناوچە ئیستوائییەکاندا دەڕوێت. درەختەکە گەڤەکەی (لحاء) بەهۆی چەقۆیەکی تیژەوە لێ دەکرێتەوە، ئینجا برینێکی تێ دەکرێت کە بە بۆڕییەکانی شیراوگەکەدا تێ پەڕێت، بۆ ئەوەی ببێت بە ڕێبازێکی سەرەکی بۆ دادانی شیراوگەکە. بە تێکڕای هەر درەختێکی لاستیك ساڵی ۵٠ ڕەتڵ لە شیراوگی لاستیك دەدات بەر لە هەموو شتێك دەبێت شیراوگەکە پەیت (مرکز) بکرێتەوە، واتە ئاوە زیادەکەی لێ لاببرێت ئەویش بەم شێوەیە دەبێت:

بە پرژاندنی (رش) یان وشککردنەوە (تجفيف) یان ترشاندن (تحميض) یان مەیاندن (تخثير) یان بەهۆی دووکەڵەوە لاستیکی خاو پاك دەکرێتەوە، ئینجا مادەی کیمیایی و مادەی پرکەرەوەی (مواد مالئية) تێ دەکرێت وە کرداری گۆگرداندنی (عملية الكبرتة) بەسەردا دەهێنرێت بە مادەی گۆگرد بەمە لاستیکێکی ئەوتۆمان بە دەست دەکەوێت کە سیفەتی زۆرباشی تێدابێت. لاستیکی پاك واتە (کاوچۆك)

ناوێتەیەکە لە تەنیا کاربۆن و هایدرۆجینی لاستیکی خاو کە گۆگردی تێ نەکرابێت، گەرمی زۆر کاری تێ دەکات، لەبەر ئەوە بۆ تایەی ڕەوڕەوە (إطارات العجلات) دەست نادات. لاستیک مادەیەکی زۆر جیرە (مرن) لەبەر ئەوە بۆ گەلێك مەبەست لە پیشەسازیدا بەکار دێت، ژمارەی بەکارهێنانەکانی دەگاتە ٥٠ هەزار. جاران لاستیك لەسەر بناغەی هونەری و زانستی نەدەهێنرایە بەرهەم، بەڵام لە ناوەڕاستی ئەم سەدەیەوە چەند گۆڕینێکی باش لە هەنگاوەکانی دروستکردنیدا کراوە بە ڕادەیەکی ئەوتۆ کە بەهۆی پتریوونی پاککردنی جۆری بەرهەمەکەی. بۆ نموونە ئێستا تایەی ئۆتۆمبێل گەلێك زیاتر بەرگە دەگرێت وەك لە جاران.

لاوەنتە

لاوند = خرامي = خيري البر)

(Lavandula officinalis)

ئەم گوڵە لەسەر گرد دەڕوێت و تەنیا لە بەشێکی هاویندا بەردەوام دەبێت، چنینەوەی گوڵەکانی پێویست بە ئاگەدارییەکی تەواو دەکات، بەتایبەتی بە نیسبەت (شێ)وە. نابێت چنینەوەی گوڵەکان لە بەیانییەکی ناورنگداردا بێت یان ئەگەر خۆر بە هەور داپۆشرابێت یان دوای باران بێت، هۆی ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە شێ عەتری پوختەی گوڵەکانی بە ڕێژەی ٣٠٪ کەم دەکاتەوە. لە تەنیشت کێڵگەکەدا دەزگای دڵۆپاندن دادەمەزرێنرێت. ڕووەکەکەی بەشێوەی چەپکی بچووك بۆ دێت. لاوەنتە وەکو گەنم بە داس (منجل) دەدوورێتەوە لە ماوەی ١٠ سەعاتدا نزیکەی (٥٠٠–٦٠٠) کیلۆگرامی لێ کۆ دەکرێتەوە.



لالەنگی = خۆشداکەنە = خۆشپاکەرە

(یوسفي Mandarin)

(mandarin = Loose - skinned orange)

ناوە زانستییەکەی Citrus nobilis

بەرەکەی لە پرتەقاڵ دەچێت، بەڵام بچووکترە و توێکڵەکەی بە ئاسانی لێ دەکرێتەوە، یەکێك لە ڕەچەڵەکەکانی ئەم ڕووەکە پێی دەگوترێت تانجرین (Tangerine). درەختێکی هەردەم سەوزی بچووکە، گەڵاکەی لاسکی بچووکی هەیە بەرەکەی خڕ یان نیمچە خڕە، لە بەشی سەرەوەیدا قۆپاوە، بە ئاسانی توێکڵەکەی لێ دەکرێتەوە، ڕەنگەکەی پرتەقاڵییە. کرۆکەکەی ئاودار و شیرینە و هەندێك جاریش ترشە. لالەنگی بەشێوەیەکی فراوان لە هەموو ناوچە مەداری و نیستوائییەکانی جیهاندا دەڕوێنرێت، وا سەلمێنراوە کە بنەڕەتەکەی وڵاتی چین یان هیندی چینییە (Indochina). لالەنگی گەلێك تەحری هەیە لە قەبارە و ڕەنگ و شیرینیی کرۆکەکانیاندا جیاوازن. هیندستان گەورەترین بەرهەمهێنەری لالەنگییە. لە عێراقدا تەنیا یەك تەحری لێ دەڕوێت، ئەویش لە ناوچەکانی ناوەڕاست و خوارووداا. قاشەکانی (کووزەکانی) بە ئاسانی لە یەکتری جیا دەکرێتەوە. ئاوی بەرەکەی، بەزۆری لە دروستکردنی شەربەتی پرتەقاڵدا بەکار دێت. توێکڵی

بەرمکەی، لووی (غدة) پڕ لە ڕۆنی تێدایە و سەرچاوەیەکی باشە بۆ مادەی لیمۆنین (Limonene) هەروەها ڕۆنێکی تر لە گەڵا و چڵە ناسکەکانیدا هەیە کە پێی دەگوترێت پێتیگرین (Petigrain).

لاولاوی زەوی = لبلاب أرضي = ground lily

ناوە زانستییەکەی (Glechoma Hederacea)

ڕووەکێکی پزیشکیی خشۆکە، لە کۆمەڵەی (الفصيلة الشفوية =labiatae) گەڵاکەی خڕە، قەراغەکەی دداندارە، بە زۆری لە قەراغی ڕێگەکان و پەرژینی باخی میوە و بێستانەکاندا، لە خاکە شێدارەکان، بەشێوەیەکی زۆر دەڕوێت. بە زۆری قەدەکە بەسەر زەویدا دەخشێت، لە گرێیەکانیەوە، ڕەگ دەردەکات بۆ ناو زەوییەکە، گەڵاکەی لە شێوەی دڵ یان گورچیلە دایە، لاسکی هەیە، ڕووی سەرەوەی گەڵاکە سەوزێکی تێرە و ڕووی خوارەوەی سەوزی کاڵە. گەڵاکانی بەرامبەر یەکن، لە باخەڵی گەڵاکانەوە، کۆمەڵە گوڵ دەردەکات، هەر کۆمەڵەی لە ٢–٥ گوڵ پێکهاتووە. ڕەنگی گوڵەکەی شین یان شینی بنەوشەییە، یان بەدەگمەن پەمەییە. ڕووەکێکی تەمەن درێژە، لەنێوان مانگی ئادار و حوزەیراندا گوڵ دەکات. بۆ مەبەستی بەکارهێنانی ڕووەکەکە لەنێوان مانگی ئادار و تەممووزدا هەڵدەکەنرێت، گڵ و خۆڵ و ڕەگەکەی لێ دەکرێتەوە و ئەوجا لە سەبەتەیەکدا لە شوێنێکی سێبەر دادەنرێت، بۆ ئەوەی وشك ببێتەوە، گەڵاکەی بۆنخۆش و تاڵە، دوای وشکبوونەوە دەکرێتە توورەکەی قوماشەوە، ئەو مادە کاریگەرانەی کە وان تێیدا:

٠.٠٦٪ ڕۆنێکی پەرشەوەبووی سەوزی تێر، زەمق و مۆم و ڕۆن ٣٪ شەکر ٢.٥٪ لەگەڵ مادەی دەباخکەردا بۆ بەکارهێنانی پزیشکی، لەگەڵ گیای تردا بەشێوەی چایی لێ دەنرێت و دەخورێتەوە، ڕۆنە پەرشەوەبووەکەی یارمەتیی لووەکانی پێستە تەنکەکەی ناوەوەی ڕێبازەکانی هەناسەدان دەدات، بۆ بەڵغەم فڕێدان، هەروەها یارمەتیی لووەکانی پێستە تەنکەکەی ناوەوەی کۆئەندامی هەرس دەدات بۆ پتر دەردانی لیکاوی هەرس، هەروەها هانی گورچیلە دەدات بۆ زیاتر دەرهاوێشتنی میز. ئەم گیایە بۆ چارەکردنی نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەناسە (بۆ نموونە: سییەکان) و کۆکەڕەشە و بەرهەنگ (الربو) و نەخۆشییەکانی گەدە (بۆ نموونە: کەمی ترشی هایدرۆکلۆریك لە ناوگی گەدەدا)، هەروەها پشێوی جگەر و پشێوییەکانی کۆئەندامی سووڕانی خوێن و سووتانەوەی میزڵدان بەکار دەهێنرێت، بەشێوەی سەوزەش بۆ خواردن، چڵە ناسکەکانی بە گەڵا تەڕ و بڕەکانییەوە، بەر لە گوڵ کردن، یان لەکاتی گوڵ کردندا، بەکار دێت، بەشێوەی زەڵاتە، یان دەکرێتە شۆرباوە، ئەگەر بجنرێت وەکو بەهاراتێك دەکرێتە پەنیرەوە.

لفکەشامی

(لوف = أسفنج نباتي)

بە ئینگلیزی Dish cloth gourd = loofah - gourd = vegetable gourd = sponge gourd

بە زمانی زانستی (Luffa) = Luffa cylinderica

گیایەکی ساڵانەی خۆهەڵواسەری تەرزدارە (Tendril) گەڵاکەی ٥–٧ پلی هەیە، پەڕەی گوڵەکەی زەرد

یان مەیلەو سپییە، بەرەکەی لە خەیار یان کوولەکەی سەوز دەچێت، کە پێ دەگات شانەکەی ناوی ڕیشاڵدارە لە ئیسفەنج دەچێت، لەبەرئەوەی وەکو ئیسفەنج بەکار دێت، ئەم ڕیشاڵە لە یابان بە ڕادەیەکی زۆر دەردەهێنرێت و لەوێوە دەنێررێت بۆ ئەوروپا، لە یاباندا، بەرەکەی لە تانکی ئاودا نوقم دەکرێت هەتا توێکڵەکەی دەرەوەی دەخووسێت، ئەوجا لێی دەکرێتەوە دوای ئەوەی ڕیشاڵەکەی بە مادەی بیرۆکسیدی هایدرۆجینی سپی دەکرێتەوە (قصر اللون)، دوایی دەخرێتە فەردەوە دەنێردرێتە دەرەوە. لە هەموو جیهاندا ئەم ڕیشاڵە کە لەجیاتیی لفکەی ئاسایی بۆ خۆشتن بەکار دێت، جگە لەوە بۆ شتنی ئۆتۆمبێل و قاپ و قاچاغی مووبەق، دەڵێن کە بەرەکەی بەشێوەی دەرمانی ڕشێنەوە (مقیء - emetic) و ڕەوانکردن (مسهل cathartic) بەکار دێت. لە یابان شلەیەکی ڕوون لە قەدەکەی دەگیرێت بۆ نەخۆشی کۆئەندامی هەناسەدان بەکار دێت، بەرە ناسکەکەی بۆ میزپێکردن (مدر للبول diuretic) و شیرپڕاندن (مدر للحليب lactagogue). لە وڵاتی چین بەرە پێگەیشتووەکەی دەسووتێنرێت و بۆ بادەرکردن (طارد للريح carminative) کرم دەرکردن (طارد للديدان anthelmentic) بەکار دەهێنرێت. ئاوگی بەرەکەی کارێکی ڕەوانکردن (Purgative) دەکات. تۆوە پێگەیشتووەکەی تاڵە. ڕشێنەرەوە و ڕەوانکەرە، ئەو ڕۆنەی کە لە تۆوەکەی دەردەهێنرێت، لە جیاتیی ڕۆنی زەیتوون بەکار دێت و هەروەها بۆ نەخۆشیی پێست بەکار دێت، لفکەشامی سووچدار (مضلع Angolars sponge - gourd) وەکو بەرهەمێکی هاوینە لە عێراقدا بۆ مەبەستی خۆشتن و ڕازاندنەوەی باخچە دەروێنرێت.

لۆبیا = ماشە سپی

(لوبياء = ثامر = دج = Cowpea)

ناوە زانستییەکەی Vigna sinensis = Vigna catjang

لۆبیا هەڤاڵی فاسۆلیا و پۆڵکەیە، لە دیمەنی دەرەوەدا لەوان دەچێت، بەڵام لە پێکهات و بەهای خۆراکیدا لێیان جیاوازە، دەنکی لۆبیا لە ٨٦.١ ٪ ئاو و ٢.٤٪ پرۆتین و ٠.٢٪ چەوری و ٧.٦٪ مادەی نیشاستەیی و ١٪ ڕیشاڵ..هتد پێکهاتووە، لەبەر ئەوە دەبینین کە لۆبیا لە سووددا لە سەوزەکانی لەمەڕ خۆی هەژارترە، جگە لەوەی کە خواردنی دەبێتە باکردنی ڕیخۆڵە، لەبەر ئەوە باش نییە لە ئێواراندا بخورێت. زانای عەرەب (ئیبن سینا) گوتوویەتی کە: باکردن بە لۆبیا کەمترە وەك لە پاقلە، بەڵام بۆ سنگ و سییەکان باشە. لە هەندێك وڵاتدا، لۆبیای کوڵاو ڕۆنی زەیت و کژنیژی بەسەردا دەکرێت، یان لەگەڵ برنج و گۆشتدا لێ دەنرێت و وەکو مادەیەکی نیشتیاکەرەوە پێش نانخواردن دەخورێت.

لۆك

(اللك = Lacquer)

وەرنیشێکی سروشتییە لە درەختی هەمەجۆری کەرتەی ناسیاوە وەکو لە بورما و چین و یابان دەردەهێنرێت، بە قڵێشاندنەوەی قەدەکەی، بۆ مەبەستی ڕازاندنەوە، لە وڵاتەکانی ڕۆژهەڵاتدا بەکار دێت. سەرچاوەیەکی سەرەکییە بۆ لۆك، درەختی لۆکە واتە درەختی وەرنیش laquer or Varnish tree.

ناوە زانستییەکەی Rhus verniciflua. مادەی لۆك لەهێنشدا شلەیەکی شیرباوە (حليبي Milky)، کە

بەرهەتاو دەکەوێت خەست و تۆخ دەبێت، لە دەفر و بەرمیلی داخراودا، بەتایبەتی بۆ ماوەیەکی زۆر، هەڵدەگیرێت، واتە دەپارێزرێت، بۆ ئەوەی نەگۆڕێت. لۆك مادەیەکی پارێزەری باشە، چونکە مادەی ترش و ئەلکالی (قلّیەیی) و ئەلکهول و گەرمیی لە سەروو ١٦٠فەهرنیهاتییەوە کاری تێ ناکات. ئەگەر بیانەوێ لۆکەکە ڕەنگ بکرێت، دەبێت بەر لە وشکبوونەوەی ڕەنگەکەی تێ بکرێت، لە وڵاتی چیندا بەر لە مێژووی (ساڵنامەی) زاین (Christian area) بە چەندین سەدە، هونەری بەکارهێنانی لۆك زانراوە. لە یاباندا بەکارهێنانی دەگەڕێتەوە بۆ سەدەی چوارەم، لۆکیان بۆ مەبەستی هەمەجۆر بەکار هێناوە، مێژووی نموونەی ئەو کەلوپەلانەی کە لە لۆك دروست کراون دەگەڕێتەوە بۆ سەدەی شەشەم و، ئەم هونەرە جوانە لە سەدەی هەڤدەمدا گەیشتووەتە ئەوپەڕی گەشەکردن، گەلێك نیشی دەستی وردی جوان لە لۆك دروستکراو دەگەڕێتەوە بۆ سەدەی نۆزدەم. لۆکی سوور، لای خۆمان بۆ داخستنی زەرفی نووسراویی میری و دەرگەی قاسە و شتومەکی تر بەکار دەهێنرێت.

لۆکە

(القطن = Cotton)

ناوە زانستییەکەی Gossypium - barbadense



ڕووەکێکە قەدەکەی ڕەقە لە تەختە دەچێت، نزیکەی ١-٢ مەتر بەرز دەبێتەوە. گەڵاکەی پڵدارە، گوڵەکەی گەورە و زەردە. سوود لەو ڕیشاڵە سپییە باریکانەی وەردەگیرێت کە دەوری تۆوەکەیان داوە، ئەو ڕیشاڵە بریتییە لە سلیلۆزێکی پاك. بەناوبانگترین وڵات لە بەرهەمهێنانی لۆکەدا وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا و هیندستان و میسرە، لۆکە حەز بە ئاووهەوایەکی نیمچە گەرم (دافیء) دەکات. ڕیشاڵەکان لە تۆوەکان دەکرێنەوە بە تەواوەتی پاك دەکرێنەوە، ئینجا بە مەکینەی هەلاجی (آلة الحلج Carding machine) شی دەکرێتەوە و هەتا دەچێتە شێوەی دەزوویەکی درێژی ئەستوور. ئینجا دەپەسترێت و دەبەسترێت (یشد Stretched) و بادەدرێت (برم Twisted) و دەنێررێت بۆ ڕستن. ڕیشاڵەکانی لۆکە لەمێژە بەکار دەهێنرێت، هەرچەندە لە کەتان و گوش کۆنتر نییە، بۆ یەکەمجار لە هیندستاندا هێنراوەتە بەرهەم. چونکە دانیشتوانی ئەم ناوچەیە، بەر لەدایکبوونی مەسیح، بە چەندین سەدە جلوبەرگی لۆکەیان لەبەر کردووە. دوای ئەوە دروستکردنی قوماش لە لۆکە لە وڵاتی فارس و میسردا بڵاوبووەتەوە و لە ساڵی (٥٥٠)ی دوای زاینیدا گەیشتووەتە ئەورووپا.

لیتمۆس

ڕەنگی گوڵەبەڕۆژە Litmus

(صبغة عباد الشمس)

ڕەنگێکە لە هەندێك قەوزە دەردەهێنرێت بۆ ناسینەوەی مادە کیمیاییەکان (لە مادەی ترشدا سوور

دەبێت و لە مادەی تفتدا شین دەبێت). یان لە جۆرێکی تایبەتی ڕووەکی گوڵەبەڕۆژە دەردەهێنرێت و پێی دەگوترێت گوڵەبەڕۆژەی چوویتی (عباد الشمس النيلي).



لیمۆی شیرین

(نومي حلو = ليمون حلو = Tangarine)

ناوە زانستییەکەی Citrus nobilis

دەوەنێکی گەورەیە، بەقەدەر درەختی پرتەقاڵ دەبێت. بۆ متوربەکردنی پرتەقاڵ زۆر بەکار دەهێنرێت، بەرەکەی زەردێکی کاڵە، توێکڵی بەرەکەی تەنك و سافە. کرۆکی بەرەکەی کەمێك شیرینە، بە تازەیی یان بە لێنراوی دەخورێت یان هەڵدەگیرێت (دەپارێزرێت). لیمۆی شیرین لە عێراقدا، زۆر دەڕوێنرێت، لەگەڵ لیمۆی ترشدا لە بازاڕ لە زستانانددا زۆرە، بەڵام تامەکەی وەکو پرتەقاڵ و لالەنگی زۆر خۆش نییە.

***



جۆرەکانی قارچك

مارچێوه

(الهليون = كشك ألماظ = asparagus)

ناوه زانستييەكەی (asparagus off)



میسری و یۆنانییە کۆنەکان ئەم ڕووەکەیان ناسیوە و لە مەیانی پزیشکیدا بەکاریان هێناوە، چونکە دەرهاوێشتنی ئاو و میز لە لەشەوە پتر دەکات. لە هەر ١٠٠ غرام لە مارچێوەی تەڕ و ئاسکدا، ئەم مادە کیمیاییانە هەیە:

پرۆتین١،٦٪، چەوری ٠،١٪، کاربۆهیدرات ١،٧٪، ئاو ٩٥،٣٪، جگە لە ڤیتامینی کاروتین و (B1) و (B2) ڤیتامین (F) و ڤیتامین (C). ئەگەر مارچێوە لەگەڵ کەرە، هێلکە، قەیماغ، ئاردا تێکەڵ بکرێت، دەبێت بە خۆراکێکی باش بۆ ئەوانەی تازە لە نەخۆشی هەستاونەتەوە و بۆ لاوازەکان. لەبەرئەوەش کە کاربۆهیدراتی کەم تێدایە، خۆراکێکی باشە بۆ ئەوانەی کە تووشی نەخۆشیی شەکرە دەبن، ئەو سلیلۆزەی کە لە مارچێوەدا هەیە، کاری ڕیخۆڵە ئەستوورە خێرا دەکات، ئەمەش بۆ ئەو کەسانە باشە کە قەڵەون یان ڕیخۆڵەیان سستە. جگە لەمانە مارچێوە مادەی کاریگەری تری وەکو ئەسپیراجین (Aspiragin) و گلوکۆسید (glycoside) و کۆنیفیرین (Confirin) و ڤانیلین (Vanillin) و ڕۆنی پەرشەوەبووی تێدایە. ئەمانەن کە وا لە مارچێوە دەکەن بۆ چارەکردنی نەخۆشییەکانی گورچیلە باش بێت، بەتایبەتی بۆ سووتانەوەی گورچیلە (إلتهاب الكلية)، جگە لەوەی بەشێوەیەکی ناڕاستەوخۆ بۆ چارەکردنی بیرۆ (أكزيما) سوودی لێ وەردەگیرێت. ئەوەی شایانی باسە، کە مارچێوەی سەوز ڤیتامینەکانی زۆرتر تێدایە وەك لە هی سپی، بەتایبەتی چونکە مادەی ئەسپیراجینی زۆرتر تێدایە، کە تامە خۆشەکەی دەداتێ.

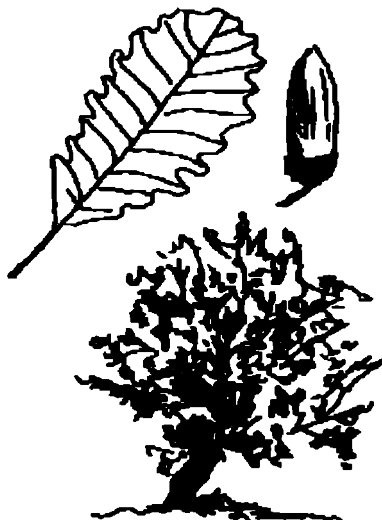
مازوو

العفص

gallnuts = nut galls = galla

مێروویەکی بچووك هەیە پێی دەگوترێت مێشی مازوو یان زەردەواڵەی گرێ (زنبور الانتفاخات = آبرة = عفصية – cynipidae = gall wasp = gall fly) هێرش دەباتە سەر داری بەڕوو. لە جیهاندا لە باکور و باشووری کیشوەری ئەمەریکا و کیشوەری ئەورووپا و باکوری کیشوەری ئەفریقیا و ناوچە گەرمەکانی ئاسیادا هەیە، ئەم زەردەواڵەیە سەر بە خێزانی (سانیپید cynipidae)یە لە پلەی باڵ پەردەییەکان (غشائية الأجنحة hymenoptera). مێیەکانیان گەرا لەسەر شانە (أنسجة) گەشەدارەکانی ڕووەکە (بژێوەکە = معيل = host) دادەنێن، ئەو مێتۆلکانەی (يرقة larva) کە لە هەڵهاتنی گەراکانەوە پەیدا

دەبن، لە شانەکانی درەختەکان گەشە دەکەن، هەردەم لەگەڵ گەشەکردنی میتۆلکەکاندا گرێ (ئاوساوی) لەسەر درەختەکەدا پەیدا دەبێت، پەیدابوونی ئەم گرێیانە لەراستیدا کاردانەوەیەکی (رد فعل) راستەوخۆیە، لەلایەن درەختەکەوە، بەرامبەر بە بوونی ئەو میتۆلکە بیانییانەیە لە شانەکانیدا شێوەی ئەو گرێی دەرەکییانە (خارجي) پێوەندیی بە جۆری ئەو زەردەواڵەیە یان مێرووە هەیە کە بووەتە هۆی پەیدابوونیان، بۆ نموونە ئەگەر یەك جۆر لەم زەردەواڵانە هێرش بەرێتە سەر چەند جۆرێك لە داربەڕوو ئەوا گرێ پەیدابووەکان زۆر لە یەکتر دەچن. زەردەواڵەی مازوو بەشێکی گرینگ لە مێرووەکانی دارستانی داربەڕووی سروشتی پێك دەهێنێت، لەبەر ئەوە پێویست بە لێکۆڵینەوەیەکی باش دەکەن. لە عێراقدا ئەم گرێیانە گرینگییەکی تایبەتییان هەیە. چونکە جۆرێکیان واتە گرێی مازوو سەرچاوەیەکە بۆ بازرگانێتی ناوخۆیی.



جۆرەکانی گرێی بەڕوو لە عێراقدا:

لە عێراقدا (٣٤) جۆری جیاواز لەو گرێیانە هەیە کە زەردەواڵەی خێزانی سایەنپیدی، لەسەر (٣) جۆرەکەی ڕووەکی بەڕوو پەیدا دەکەن و، زۆر دەشێت کە چەند جۆرە گرێیەکی تری دیار یان نادیاریش هەبێت. دیمەن و ژمارەی ئەو گرێیانە کە لەسەر بەڕووی مازوو (بلوط العفص Quercus in fectoria) پەیدا دەبن، زیاتر جیاوازن وەك لەوانەی کە لەسەر دوو جۆرە بەڕووەکەی تر هەن، واتە جۆری بەڕووی رۆمی (ملول Quercus gegilosps = velani oak) و جۆری بەڕووی (لوبنانی = Quercus libani = lebanese oak). بۆ نموونە (٢٢) شێوە گرێ لەسەر جۆری یەکەم و (١٥) شێوە لەسەر جۆری دووەم و تەنیا (٣) شێوە لەسەر جۆری سێیەم هەن.

ئەم زەردەواڵانە هێرش دەبەنە سەر هەموو بەشەکانی درەخت و گرێ لەسەر هەموو ئەم بەشانە پەیدا دەکەن: گەڵا و گوڵ و گۆپکە و بەر و رەگ. بەڵام ئەوان گەڵا و گۆپکە پەسند دەکەن. گرێی مازوو بریتییە لە ئاوسانییەك لەسەر گۆپکەکان پەیدا دەبێت، زۆر لەو گرێیانە ورد و ساکار و نادیارن زۆریشیان گەورە و دیارن. هەندێك جار ئەم گرێیانە، بە درێژاییی تەمەن، لەسەر درەختەکە دەمێننەوە، بەڵام هەندێکیان کە لەسەر گەڵاکان پەیدا دەبن لە درەختەکە جیا دەبنەوە و دەکەونە خوارەوە.

مێژووی ژیانی زەردەواڵەکان:

ژیانی زەردەواڵەی مازوو ژیانێکی ساکار نییە، لەو بارە زانراوەدا، زۆربەی زەردەواڵەکان سوورێکی ژیانی دووبارەکراوەیان هەیە بە دوو نەوە (جیل) نەوەی یەکەم رەگەزی (جنس) نێر و مێ دەهێننە بەرهەم و نەوەی دووەم نارەگەزیی دەبێت تەنیا مێ دەهێننە بەرهەم. ئەو گرێیانەی کە لەلایەن نەوە رەگەزییەکەوە پەیدا دەبن بە زۆری بچووك و نادیارن و لەسەر گۆپکە و گوڵەکان دەبن، کەچی ئەو

گرێیانەی کە لەلایەن ئەوە نارەگەزییەکەوە پەیدا دەبن گەورەن. ئەو گرێ زۆرانە کە بە شێوەیەکی گشتی لەسەر بەڕووی (Infectoria) دەبن، لە پایز و زستاندا، بە پلەی یەکەم گرێی ئەوە ڕەگەزین، یەکێك لە جۆرەکانی ئەم گرێیانە مازووە و بەکاری ئەو زەردەواڵەیە دروست دەبێت کە بە ناوی زانیاری Andricus gallaetinc toriae ناسراوە وەکو لە زەردەواڵەی گرێدا، ئەوەی نارەگەزیی ئەم زەردەواڵەیەیە کە مازوو دروست دەکات.

کاری جۆر و باری ڕووەکی بژێو (معیل) بەسەر زەردەواڵەی گرێدا:

ژمارەی جۆرەکانی زەردەواڵەی گرێ لە ماوەی (مسافة) کورتدا، لە عێراقدا دەگۆڕێت. هەرچەندە لەوە دەچێت زۆربەی جۆرەکانی لە هەموو ناوچەکانی بەڕووی چیاکاندا بژین. جۆری ئەو گرێیانەی کە لەسەر داری بەڕوو هەن بەپێی جۆری بەڕووەکە و باری ئەو درەختەی کە گرێکانی لەسەر پەیدا بووە، دەگۆڕێت: جۆری داربەڕووەکە.

ئەو گرێیانەی کە لەسەر بەڕووی – Quercus infectoria پەیدا دەبن لەگەڵ ئەو جۆرەن کە لەسەر بەڕووی aegilops پەیدا دەبن، جیاوازن، چونکە هەریەکێك لەم دوو جۆرە بەڕووە لە پۆلێکی جیاواز دایە. بۆ نموونە جۆری یەکەم لە کۆمەڵەی گرێ هەڵگرەکان دایە (حاملات الأنتفاخات Gallifera) جۆری دووەمیش لە کۆمەڵەی (Dascia)یە، ئەگەر لێرەدا بەراوردێك بکەین دەبینین کە: ئەو گرێیانەی لەسەر بەڕووی لوبنانی (Libanin) هەن لەسەر بەڕووی spoligeaیش هەن. چونکە ئەم دوو جۆرە بەڕووە لە هەمان کۆمەڵەن. لە عێراقدا دەستنیشانکردنی ناوچە نییە بۆ بوونی بەڕوو بەپێی بەرزایی، بەڵام بوونی بەڕووی مازوو لە شیو و شوێنە لێژەکاندا دەبێتە هۆی دروست نەبوونی گرێ و ئەو زەردەواڵانەی کە ئەم جۆرە پەسند دەکەن.

ب- باری درەختەکە:

١- بەشەکانی درەختەکە: بۆ ئەوەی زەردەواڵەکە هەموو سووڕی ژیانەکەی بباتە سەر، دەبێت درەختە بژێوەکە هەموو بەشەکانی پێوە بێت. بۆ نموونە ئەو زەردەواڵەیەی کە ئەوە ڕەگەزییەکەی لەسەر گوڵ دەژی، ئەگەر گوڵ کەم بێت ئەویش دەرناکەوێت. لەبەر ئەوە ئەو شوێنانەی کە داربەڕووی پیری کۆنیان تێدایە، یان قەدەکەیان براوەتەوە و تەنیا لقی لاتەنیشتیان پێوەیە، دەشێت کە زەردەواڵەیان تێدا نەبێت یان هیچ نەبێت زەردەواڵەیان کەم تێدا بێت.

٢- تەمەنی درەختەکە: لە درەختە پیرە کۆنەکاندا گرێی زۆر جۆرەوجۆر نییە وەك لە درەختە تازەکاندا دەبینرێت. وا دەردەکەوێت کە تەمەن قەبارەی گرێکان دەستنیشان دەکات، لێکۆڵەر- (باحث) (فخري ١٩٧١) دیویەتی کە داربەڕووە کۆنەکان لە جۆری infectoria مازووی بچووکیان هێناوەتە بەرهەم کەچی درەختە تازەکانی هەمان جۆر لە بەڕوو مازووی گەورەیان هێناوەتە بەرهەم.

٣- کاری ئاووهەوا:

بڕی مازووی نێردراو (مصدر) بەپێی ساڵ دەگۆڕێت، لە ساڵانی خێروبەرەکەتدا بازرگانەکانی

موسڵ ٢٠٠٠ تەن لە مازوو دەکرن و دەفرۆشن، هەندێك ساڵ ئەم بەرهەمە کەم دەبێتەوە بۆ ٢٠٠ تەن. ئاووهەوا کار دەکاتە سەر بڕی بەرهەمەکەی بۆ نموونە ئەگەر زستانی ئەو ساڵە سەخت بێت بەرهەمی مازوو لە چیاکان کەم دەبێت.

٤- جیاوازی درەختەکان: لێرە و لەوێ، هەندێك درەختی بەڕوو هەن، وا دەردەکەون کە بشێن بۆ ئەوەی زەردەواڵەی مازوو لێیان بورووکێت، کەچی تووشیش نابن، کەچی درەختی تر هەن لە تەنیشتیانەوە بە زۆری و بە شێوەیەکی نائاسایی تووش دەبن. لێکۆڵەری ناوبراو (فخري ١٩٧١) گوتوویەتی کە لە پارێزگەی سلێمانیدا، هەندێك درەختی زڕ (عقیم) هەن هەرگیز مازوو ناگرن.

٥- خوورەوشتی خۆماڵی: بڕینەوەی هەندێك داربەڕوو یان بەجێهێشتنی دارە گەورەکانیان کار دەکاتە سەر جۆرەکانی زەردەواڵە لەو ناوچەدا، بۆ نموونە، لە عێراقدا، پارێزگەی هەولێر بڕێکی زۆر لە مازوو دەهێنێتە بەرهەم بە تایبەتی لە ناوچەی ڕواندز.

مازوو: درەختی مازوو زۆر کۆنە، تۆمارگەی ئەوتۆ هەن، وای پیشان دەدەن کە ئاشوورییەکان مازوویان بەکارهێناوە، ئاشوورییەکان لەو ناوچەیەدا دەژیان کە ئەمڕۆ پێی دەڵێن کوردستانی عێراق. بەهای مازوو بۆ ئەو مادە دەباخکەرە دەگەڕێتەوە کە تێیدایەتی، بۆ نموونە مازووی ڕۆژهەڵاتی تورکیا هەتا ٦٠٪ و مازووی حەڵەب و باکوری سووریا لە ٣٦-٥٨٪ لەو مادەیەی تێدایە. ئەو مازووەی کە لە کۆنەوە لە عێراقدا بۆ دەباخکردنی پێستە بەکار دەهێنرا ئێستا بە مادەی دەباخکەری تر گۆڕدراوەتەوە کە لە دەرەوەی وڵاتەوە دەهێنرێت، لە مازوو هەرزانترە و سێ ئەوەندەی مازووش خێراترە لە کارەکەیدا. بەڵام ئێستاکە مازوو دەنێردرێتە دەرەوەی وڵات. لە پیشەسازیی مەرەکەب و دەرماندا بەکار دەهێنرێت. مازوو لە زۆر ناوچەی باکوری عێراقدا کۆ دەکرێتەوە، ئێستاکە بەرهەمی پارێزگەی سلێمانی ٥٠ کیلۆ مازووە لە هەر دۆنمێکدا، ئەو زیانەی کە بە دارستانی بەڕوو دەگەیەنرێت لە ئەنجامی بڕینەوە بۆ سووتاندن، زۆر لە بەرهەمهێنانی مازوو کەم دەکاتەوە. ئەو مازووەی کە هەموو ساڵێك دەگاتە مووسڵ بۆ ناردنە دەرەوەی وڵات ٥٠٪ لە ڕواندز و ٢٠٪ لە سلێمانی و دهۆك، لە ١٠٪ی لە زاخۆوە دێت، ئەم ڕێژانەی بەرهەمەکەش بە ڕووبەری دارستانە باشەکانی بەشە هەمەجۆرەکانی ناوچە جیاییەکانی دەردەخەن. کۆکردنەوەی مازوو لە هەندێك ناوچەدا، لە مانگی تەمووزدا دەست پێ دەکات، کۆکردنەوەشی هەتا مانگی تشرینی دووەم بەردەوام دەبێت. لە سەرەتای وەرزەکەدا دەنکە مازوو بچووکە، بەڵام لە کۆتاییی وەرزەکەدا گەورە دەبێت، ڕێژەی مادەی دەباخکەر لە مازووە بچووکە سەوزەکاندا کە بە کوردیی پێی دەڵێن (مازووی شین)، زۆرترە وەك لە مازووە پێگەیشتووە سپییەکەدا کە بە کوردی پێی دەڵێن (مازووی سپی). نزیکەی نیوەی ئەو مازووەی کە لە ساڵێکدا دەگاتە مووسڵ سەوزە و نیوەکەی تریش سپییە (مەیلەو زەردە). نرخی تەنێك لە مازووی سەوز (٢١) دیناری زیاترە وەك لە نرخی مازووی سپی. بڕی مازووەکەش بەپێی ساڵ دەگۆڕێت. لادێیەکان بەردەوامن لە کۆکردنەوەی مازوودا، چ لە دێهاتەکاندا چ لەلای بازرگانە وەکیلەکان یان لە مووسڵ خۆیدا. بازرگانەکانی مووسڵ لە ساڵی ١٩٧١ تەنی مازوویان بە ١٧٠ دینار لە لادێییەکان کڕیوە و وا بەتەمابوون کە تەنی (٢١٠) دیناریان بۆ بکات، لە ساڵی هاتدا نزیکەی (٢٠٠٠) تەن مازوو لە مووسڵدا دەکڕێت و دەفرۆشرێت. لەم

خشتەیەدا بڕی ئەو مازووەی کە نێرراوەتە دەرەوەی وڵات بە گوێرەی ساڵ پیشان دراوە. دەبێت ئەوەش بزانین کە بەرهەمەکە لە ماوەی ئەم (١٠) ساڵەی دواییدا زیاتر بووە و نرخەکەشی باشتر بووە. خشتەیەك بڕی ئەو مازووانە دەردەخات کە نێرراوەتە دەرەوەی عێراق لە ساڵانی ١٩٥٨-١٩٦٩دا.

ساڵ	بڕ بە تەن	نرخ بە دینار	شوێنی بۆنێراو
١٩٥٨	٩٢٨	١٢١.٥٣٢	لوبنان و بەریتانیا
١٩٦٠	٨١٦	١٠١.٨٥٢	هۆنگ کۆنگ و وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا
			یابان، سووریا، ئەڵمانیای رۆژئاوا، ئێران
١٩٦٨	١٥١٩	٢٣٦.٢٦٨	لوبنان
١٩٦٩	١١١٢	١٨٠.٩٥٤	لوبنان

ناشتنی درەختی مازوو:

ئێستاکە لە زۆر شوێندا ئەوەندە بایەخ بە رواندنی داری مازوو نادرێت، جاران داری بەرووی مازوو (infectoria) لە شوێنی باشدا، بە تەنیا وازی لێ دەهێنرا و داربەرووی ڤالۆنیا Valonia (ملول = aegilops)یش بۆ لەوەڕی ئاژەڵ و بڕینەوە (سووتەمەنی) تەرخان دەکرا، بەڵام ئێستاکە بە بوونی ژمارەیەکی زۆر لە گەلە و گا و مەڕ و بزن بە زۆربوونی ژمارەی دانیشتوان پێویستییەکی زۆر بە داری بەروو پەیدا بووە، بە رادەیەکی ئەوتۆ کە هەرسێ جۆرە داربەرووەکە، بەبێ جیاوازی، بۆ لەوەڕ و بڕینەوە بەکار دەهێنرێن، ئەو هەوڵانەش کە بۆ پترکردنی زەردەواڵەی جۆرە مازووەکانی تر دراون، هەردەم سەرکەوتوو نەبوون، چونکە لە تواناذا نییە وا لە ئەوە رەگەزییەکان (الاجيال الجنسيه) بکرێت کە لە ناوخۆیاندا زاوزێ بکەن و گەرا دابنێن، گەرچی هەندێك سەرکەوتن بە دەست هێنراوە بە رێگەی هاندانی ئەو مێیانەی کە بە شێوەیەکی نارەگەزییانە زۆر دەبن کە گەرا دابنێن.

تێبینی: نووسەر (د. جەلیل) ئەم وتارەی بە کەمێك دەستکارییەوە لە بڵاوکراوەی رێکخراوی خۆراك و کشتوکاڵی دەوڵەتانەوە لەبارەی مێرووەکانی دارستانی عێراقەوە وەرگێڕاوە.

دارمازوو (شجرة العفص Quercus infectoria oliv) درەختێکە قەبارەکەی مامناوەندییە، هەندێك جار بەرزییەکەی دەگاتە (١٠-٢٠) مەتر. توێکڵێکی پووڵەکەیی قاوەیی هەیە. گەڵاکەی وەریو و ئاڵوگۆڕە. لاسکێکی کورتی هەیە، ڕووی سەرەوەی گەڵاکەی بریسکەدارە و ڕووی ژێرەوەی تووکنە، شێوەیەکی هێلکەیی هەیە قەراغەکەی پلپل یان ددانذار و بێ درکە. ئەم درەختە سەرچاوەیەکی سەرەکییە بۆ مازوو (عفص Gall) هێنانە بەرهەم. دەنکە مازووەکەش لە ئەنجامی ئەوەوە دروست دەبێت کە گۆیکەی درەختەکە تووشی جۆرە مێرووەك دەبێت لە جۆری = Cynips gallae)، (Cynips Sptinctoria) دەنکە مازووەکە رەنگێکی زەردی کاڵی یان خۆڵەمێشیی کاڵی هەیە، شێوەکەی خڕە، تیرەکەی نزیکەی ٢سم دەبێ، بەزۆری مازوو لەسەر درەختی بەرووی Q. infectoria هەندێك جاریش لەسەر بەرووی Q. aegilops پەیدا دەبێت، مازووی خۆماڵیش هەر بەناوی ئەو مازووەوە ناونراوە. کۆکردنەوەی مازوو لەلایەن دانیشتوانی ئەو ناوچەیە و لە مانگی تشرینی یەکەم و دووەمدا دەبێت. مازوو بە یەکێك لە

سەرچاوە گرینگەکانی بازرگانی دادەنرێت و دەنێردرێتە دەرەوەی وڵات. لە ٦٠٪ی کێشی دەنکە مازوو برێتییە لە مادەی دەباخکەر، جگە لەوە مازوو هەر لە کۆنەوە لە مەیانی پزیشکیدا، بە تایبەتی بۆ چارەکردنی نەخۆشیی گرانەتا (تیفوئید) بەکار هێنراوە و لە بازرگانیدا وەکو سەرچاوەیەك بۆ مادەی دەباخکەر و ڕەنگ دروستکردنی مەرەکەب بەکار هێنراوە. داری مازوو لە وڵاتانی تری وەکو یۆنان و قوبرس و تورکیا و لوبنان و فەلەستین و سووریا و باکوری ئێرانیشدا هەیە.

مادەی دەباخکەر (المادة الدابغة = تانین = (Tannic acid (gallo tannic acid, tannin)

مادەیەکی سروشتییە بە زۆری لەبەری مازوو توێکڵ و هەندێك بەشی تری ڕووەکدا هەیە و یەکێکە لە بەرهەمەکانی ترشی گالیك (حامض الکالیك gallic acid). تۆزێکی مەیلەو زەردە، بە شێوەی تۆپەڵێکی شێوە ئیسفەنجی هەیە، بێ بۆنە. ئەگەر بخرێتە بەرهەتاو ڕەش دادەگەڕێت، تامێکی گیری (قابض) بە تینی هەیە. لە ئاو و ئەلکهولدا دەتوێتەوە. لە گیراوەی تۆزی (هاڕاوەی) مازوو لەناو ئەلکهولدا پوختە دەکرێت. لە دروستکردنی مادەی (تاننات Tannate) و دەباخکردن و جێگیرکردنی ڕەنگ و ڕووکەشکردن بە کارەبا و ڕوونکردنەوەی شەراب و ترشاندن (تخمیر Brewing) و مەرەکەبی نووسین و دەرمان لابردنی بۆنی ڕۆنی خاو و وێنەگرتنی فۆتۆگرافی و کاغەز و چارەکردنی سووتاویی ساکار لە پێستدا و لە چاپی بەردیندا (الطباعة الحجرية Lithography) بەکار دێت.

ماش (Green gram = Mung bean)

ناوە زانستییەکەی Vigna nilotica = vigna radiata

گیایەکی ساڵانەی قیتە نزیکەی ١٥-٦٠سم بەرز دەبێتەوە، شێوەی هێلکەییە، زەردی مەیلەو سەوزە، لە عێراقدا، بەرهەمێکی هاوینەیە. سەرچاوەکەی هیندستانە، لە ناوچە گەرمەکانی خڕۆکی زەویدا دەڕوێنرێت. بەرەکەشی بە سەوزی (فەریکە ماش) دەخورێت، دوای جیاکردنەوەی تۆوەکەی، ڕووەکەکە بە شێوەی ئالیك یا پەینی سەوزە بەکار دێت. پسپۆڕ بەرکیل (Burkill) لە ساڵی ١٩٣٥دا گوتوویەتی کە چینییەکان لە مەلایۆ ئەم ڕووەکەیان ڕواندووەتەوە و بە سەوزی خواردوویانە، تۆوەکەی بەهایەکی خۆراکیی زۆری هەیە و نزیکەی ٢٠٪ پرۆتینی تێدایە. پسپۆڕ وات (Watt) لە ساڵی ١٩٨٢دا گوتوویەتی کە: ماش بەهایەکی زۆری هەبووە لە دەرمانسازیی هیندیدا (Hindu) لە دیوی دەرەوە و ناوەوەی لەشدا، بۆ چارەکردنی ڕۆماتیزم (Rheumatisma) و ئیفلیجی (Panalysis) و نەخۆشیی کۆئەندامی دەماریی بەکار هێنراوە. لە مەیانی دەرمانسازیی ئاساییی هیندیدا، وەکو مادەیەکی بەهێزکەر (Tonic) بەکار هێنراوە. وا ڕەچاو کراوە کە بۆ چارەکردنی مایەسیری (بواسیر Piles) و نەخۆشیی جگەر و بە شێوەی شەڵتە (کمادة Poultice) لە چارەکردنی دوومەڵدا (خراج Abscess) بەکار هێنراوە، هەروەها وەکو بەرهەمێکی خۆراکی و سەرچاوەیەك بۆ خوێ (ملح Salt)، لە خواردەمەنیدا بەکار هێنراوە. لە عێراقدا تۆوەکەی وەکو سەوزەوات دەخورێت و دەدرێت بە وڵاخ و ئاژەڵ بۆ قەڵەوکردنیان، جگە لەوەی کە پووشەکەش هەر بە شێوەی ئالیك بەکار دێت. ئیبنولبەیتار (١٢٤٠ز) گوتوویەتی کە ماش، لە مەراکش، بە شێوەی مادەی خۆراکی ڕوێنراوە. هەروەها گوتوویەتی کە ئەم ڕووەکە لە یەمەن پێی دەگوترێت (أقطن) و لەوێوە براوە بۆ باکوری ئەفریقیا.

مایره

(Myrrha = المر)

ناوه زانستییەكەی (Commiphora Myrrha)

زەمقێكی ڕێسینییە، لە قەدی درەختێك دەردەهێنرێت پێی دەگوترێت، مایره (Myrrha). درەختێكی بچووكە لە دوورگەی عەرەبی و ڕۆهەڵاتی ئەفریقیادا دەڕوێت. میسرییە كۆنەكان لە مۆمیاكردنی مردووەكانیاندا بەكاریان دەهێنا. هەروەها لە كۆنەوە سوودی لە دروستكردنی مەلّحەم و عەتردا هەبووە. بەڵام بەزۆریی وەكو بخورد لە پەرستگەكاندا بەكار هێنراوە.

مالوێنچە = مديد = Glory cow bind

بە ئینگلیزی Bell bind = fild bind weed

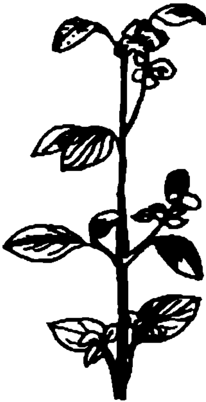
بە لاتینی (con volvulus ar ve nsis)

گیایەكی تەمەن درێژە، قەدەكەی ساف و لوولەییە. خشۆك یان خۆهەڵواسرە، گەڵاكانی یەك لەدوای یەكن، گوڵەكەی ڕەنگ مێخەكییە، هەندێك جاریش مەیلەو سپییە، لە شێوەی ڕەحەتی دایە، بەرەكەی خڕە و دوو خانەییە، چوار دەنك تۆوی تێدایە، گیایەكی باوە لە هەموو عێراقدا، زیان بە كشتوكاڵ دەگەیەنێت، لەنێوان مانگی نیسان و تشرینی یەكەمدا گوڵ دەكات. ڕەگەكەی مادەی ڕەوانكەری (مسهل = Purgative)ی تێدایە. پێی دەگوترێت كۆنڤۆلڤۆلین (Convolvulin) مالوێنچە لە مەیانی پزیشكێتی میللیدا بۆ ڕەوانكردن بەكار دێت. ئەگەر ئاژەڵ زۆری لێ بخوات پێی نەخۆش دەكەوێت، ئیشتهای خواردنی كەم دەبێتەوە و دەیەوێت بڕشێتەوە، بەرلەوەی ئاژەڵەكە پێی بمرێت، سەری شۆڕ دەبێتەوە وەكو خەوی لێ بكەوێت وایە.

مایریكا

(میریقة = شمعية بنسلفانية Bay berry = Maryica pensylvania)

ڕووەكێكی بۆنخۆشی هەردەم سەوزە بۆ ڕازاندنەوە بەكار دێت، بنەڕەتەكەی لە باكوری ئەمەریكاوەیە. توێكڵی ڕەگەكەی بە سوودە بە شێوەی پارچە پارچە هەیە. بۆ دروستكردنی مۆم و بۆنی خۆش بەكار دێت.



مەرزنگۆش = بەرزنگوش = گوێ مشکە

مردقوش = مرزنجوش = سمسق = عترة = أذان الفأر Sweet marjoram = Annual Marjoram = marjoram

بە زمانی زانستی (origanum majorana)

ڕووەکێکی لەداری بۆنخۆشە. نزیکەی ٣٠-٦٠سم بەرز دەبێتەوە، گەڵاکەی درێژکۆڵە و شێوە هێلکەییە، قەراغەکەی سافە، مووداره، گوڵەکەی ئەرخەوانی یان مەیلەو سپییە. هێشووی گوڵەکەی ٨-١٢سم درێژە. تۆومەکەی وردە قاوەییەکی تێرە. لە ناوچەی دەریای سپی ناوەڕاستدا دەڕوێت، گەڵایەکی خڕی سەوزی مەیلەو خۆڵەمێشیی دەگرێت، گوڵەکەی مەیلەو سپییە، ئەم ڕووەکە بۆنێکی خۆش و تامێکی عەتریی مەیلەو تاڵی هەیە، بە تۆو دەڕوێنرێت لەدوایشدا شەتڵەکەی دەگوێزرێتەوە. هەندێك جار بە لقیش دەڕوێت، دوای سێ مانگ یان زیاتر بەرهەمەکەی دەدوورێتەوە، کە گوڵەکەی پێ دەگات، سەرپۆپەکەی لێ دەکرێتەوە و لە سێبەردا وشك دەکرێتەوە. وا باشە پێش ئەوەی بەر بگرێت، ڕۆنە پەرشەوەبووەکەی لە گەڵاکانیان بگیرێت، لە ئەنجامی شیکردنەوەی ڕووەکە وشکەوەبووەکەی ئەم مادانە دەرکەوتوون: ئاو ٧.٦١٪، پرۆتین ١٤.٣١٪، ڕۆنی جێگیر (Fixed) ٥.٦٪ ڕۆنی پەرشەوەبوو ١.٧٢٪، پێنتۆسانس (Pentosans) ٧.٦٨٪، ریشاڵ ٢٢.٠٦٪، خۆڵەمێش ٩.٦٩٪ جگە لەمانە برێکی کەم لە تانین (Tanin) و ترشی یورسۆلیك (Ursolic) و مادەیەکی تاڵ. گەڵای ئەم ڕووەکە بە تەڕی یان بە وشکی بەهایەکی زۆری هەیە بۆ بەدەستهێنانی مادەیەکی بۆنخۆشی نایاب، هەروەها بۆ تامخۆشکردنی دەرمانی چاك. گەڵا تەڕ و ناسکەکانی لە دروستکردنی زەڵاتە بەکار دەهێنرێت، هەروەها بۆ بۆنخۆشکردنی سرکە (خل = Vinegar). تۆوە بۆنخۆشەکەی لە دروستکردنی حەلْوا (confectionary) و مرەبا (مربیات = confitures)دا بەکار دێت، ڕۆنە پەرشەوەبووەکەی، ڕۆنی بەرزنگوشی شیرین، بە دڵۆپاندنی هەڵمی ڕووەکە وشکەکەی دەگیرێت. ڕۆنەکەی بێ ڕەنگە یان کەمێك زەردە بۆنی گوێز بۆ (nutmeg) و نەعنای لێ دێت پێکەوە، لە ئەلکهولدا دەتوێتەوە، ئەم ڕۆنە بە ڕادەیەکی زۆر لە دروستکردنی عەتر و سابوون و مەی و دەرمانی پزیشکی باشدا بەکار دێت. لە مەیانی پزیشکیدا بەڕادەیەکی زۆر بۆ وەرگەڕانی جومگە (إلتواء المفاصل Sprains) و کوتران (رضوض = کدمات = bruises) و ئیفلیجی لاق (Paralytic limb) و ددان ئێشە (وجع الأسنان = Toothach) بەکار دێت، ڕۆنەکەی بە گەرمکراوی وەکو شەڵتە (کمادة) بۆ سکچوون بەکار دێت. بەرزنگوشی شیرین بۆ بادەرکردن (طارد للریح = Carmainative) و بەڵغەم دەرکردن (منخم = expectorant) و بە شێوەی مادەی بەهێزکەر (مقوي = Tonic) بەکار دێت. خووساوەی، واتە چایی = نقیع infusion) ئەم ڕووەکە بە شێوەی وریاکەرەوە (منبه Stimulant) و ئارەق پێکەرەوە (معقف = Sudorific) و خێراپێکردنی بێنوێژی (مدر للطمث = emmengogue) و شیردەردان (مدر للحلیب galactagogue) بەکار دێت، هەروەها بۆ نەخۆشیی بەرهەنگ (ربو = Asthma) و هیستریا = Hysteria و ئیفلیجی Paralysis بەسوودە، (بەپێی نووسینەکەی پسپۆڕ چۆپرا (Chopra).

مەزرنگوشە کێویلە (ئۆریگانۆ)

(حبق الشيوخ = مرو = مردوقوش بري = خرنباش = مرماحوز)

(oregano = wild marjoram)

بە زمانی زانستی (origanum)

تەعنايەكی تەمەن درێژە بە شێوەی دەوەنە – (origanum vulgare) بۆ تام و بۆنخۆشکردنی خواردەمەنی و سەرچاوەیەکە بۆ رۆنێکی عەتریی.

مەستەکی

(Mastic = مصطكاء)

بنێشتی مەستەکی رێسینێکی زۆر کۆنە، بەلای کەمەوە بەر لە ٤٠٠ ساڵ لە مێژووی زاینەوە ناسراوە. لە درەختی مەستەکی (شجرة المصطكاء = ضرو Mastic tree = Lentisk)، کە جۆرێکە لە دارە بەن، دەردەهێنرێت، درەختێکی بچووکە لە ناوچەی دەریای سپیی ناوەراستدا دەروێت. بە سوودترین جۆری مەستەکی ئەوەیە کە پێی دەگوترێت چیۆس (chios)، هەرچەندە کە ئەم رێسینە بە شێوەیەکی سروشتی دەردەدرێت، بەلام بۆ ئەوەی بە لێشاو دەربدرێت دەبێت لە هەندێك شوێندا توێکڵی قەدەکەی بۆ لێ بکرێتەوە (لەلە بکرێت). هەندێك لە رێسینەکە بە شێوەی فرمێسکی تورتی زەردی شێوە هێلکەیی بە قەدی درەختەکەوە دەنووسێت، پاشماوەکەی دەرژێتە سەر زەوییەکە، مەستەکی شاری بۆمبای (Bombay)، لە پارچەی نارێکی رەنگ شیری پێکهاتووە. مەستەکی جۆرە وەرنیشێکی لێ دروست دەکرێت بۆ رووپۆشکردنی مەعدەن و وێنە، هەروەها لە بۆیەی رۆنی ئاوی (Oil and Water colors) و چاپی بەردیندا (Lithography) و پیشەسازیی عەتر (Perfumery) و دەرمان، وەکو مادەیەکی چیمەنتۆ لە کاروباری پزیشکێتی دداندا بەکار دێت، مەستەکی یەکێکە لە رێسینە هەرە گران و چاکەکان.

مەعدەنووس

(مقدونس = كرفس رومي = بقدنوس = Parsley)

ناوە زانستییەکەی (Petroselinum - sativum)



گیایەکی دوو ساڵەیە، هەندێك جاریش تەمەن درێژە، گوڵەکەی لە چەتر دەچێت، گەڵاکەی بۆنخۆشە وەکو بەهارات بەکار دێت، یان دەکرێتە چێشتی شلە و زەڵاتەوە، لە ساڵی دووەمدا لاسکی گوڵەکەی نێزیکەی مەترێ بەرز دەبێتەوە، گەڵاکەی لە چەند پەلکۆکەیەك پێکهاتووە، گوڵەکەی زەرد یان زەردێکی مەیلەو سەوزە. بەرەکەی ٢-٣ملم درێژە. مەعدەنووس لە شوێنی سارد و

شێداردا دەڕوێت، بەکارهێنانی پەینی نایترۆجینی بۆ باشە، چەند هەفتەیەك، گەڵاکەی لێ دەکرێتەوە. بەرمکەی ڕۆنی مەعدەنووسی لێ دەردەهێنرێت، بۆ مەبەستی بازرگانێتی بەکار دێت. گەڵاکەی بە شێوەی چایی بۆ چارەکردنی نەخۆشیی (ئەسکەربووت) باشە. گەڵا و ڕەگە وشککراوەکەی بە شێوەی بەهارات بەکار دێن، گەڵا تازەکانی سەرچاوەیەکن بۆ ئاسن و کالیسیۆم و کارۆتین و ترشی ئەسکۆربیك. لە ئەنجامی شیکردنەوەی گەڵا سەوزەکانییەوە ئەم مادانە بەدەرکەوتوون: شێ (ئاو) ٦٨.٤٪، پرۆتین ٥.٩٪، چەوری ١٪ کاربۆهیدرات ١٩.٧٪ ریشاڵ ١.٨٪ مادەی کانزایی ٣.٢٪ جگە لە کالیسیۆم و فوسفۆر، ئەم ڕووەکە ڕەوشتی میزهێکردن (مدر للبول diuretic) و بادەرکردن (طارد للريح Carminative) و خێراپێکردنی بێنوێژی (مدر للطمث = Emmenagogue) و هێنانە خوارەوەی تا (مخفض للحرارة Antipyretic)ی هەیە، دەرمانێکە بۆ چارەکردنی پشێویی کۆئەندامی میز، ئاووگی گەڵاکەی بۆ کوشتنی مێروو (Insecticide) بەکار دێت. گەڵا هاڕاوەکەی دەخرێتە سەر شوێنی گەستنی مێروو. بەرمکەی بۆ چارەکردنی ئەسپێ (Lice) و مشەخۆرەکانی سەر پێست بەکار دێت، ئەم ڕووەکە لە هەموو بەشەکانیدا ڕۆنێك هەیە پێی دەگوترێت ڕۆنی مەعدەنووس، بۆ بۆنخۆشکردنی خواردەمەنی بەکار دێ.



مریەمی

(المريمية ناعمة مخزنية = Sage)

ناوە زانستییەکەی (Saliva - officinalis)

ڕووەکێکی تەمەن درێژە (معمر perennial)، بەرگەی زوقمی زستان ناگرێت، لەبەر ئەوە دەبێت لە شوێنێکی داپۆشراودا (مغطي = shelteered) بروێنرێت. دەشێت ساڵێ دووجار بە تۆو بروێنرێت، هەروەها بە قەڵەمیش دەروێنرێت، جۆرێکی هەیە بۆنی سیری لێ دێت، دەکرێتە خواردەمەنییەوە. لەبەر ئەوە گیایەکی زۆر گرانبەهایە، دەکرێتە ناواخنی سکی مریشکەوە.

مۆرد

(أس = ياس = حبلاس = مرسين = ريحان شامي = myrtle)

ناوە زانستییەکەی (Myrtus communis)

دەوەنێکی قەشەنگی هەردەم سەوزی بۆنخۆشە، لە ٢ مەتر زیاتر بەرز دەبێتەوە، گەڵاکەی بچووك و زۆر بۆنخۆشە لووس و شێوە هێلکەیی یان ڕمبیە، قەراغەکەی سافە و گوڵەکەی سپی و بۆنخۆشە. بەرمکەی لە ترێ دەچێت شێوەکەی هێلکەییە، ڕەنگەکەی ڕەشی مەیلەو شینە، تۆوەکەی لە شێوەی گورچیلە دایە، ڕەقە، لەنێوان مارت و نیساندا گوڵ دەکات. چەند جۆرێکی کشتوکاڵی لە مۆرد لە جیهاندا بڵاوبوونەتەوە، بۆ مەبەستی ئابووریی گەڵا بۆنخۆشەکەی ئەم ڕووەکە لە ئامادەکردنی خواردەمەنیدا

بە شێوەی بۆنخۆشکەرە مادەیەکی بەهادارە. گەڵا و گوڵەکەی بۆ دروستکردنی گوڵبەند (garland) بەکار دەهێنرێت، ئەو ڕۆنە پەرشەوەبووەی کە لە گەڵا و گوڵەکەی دەگیرێت لە دروستکردنی عەتردا (perfumery) بەکار دێت. ئەم ڕووەکە بە رووەکێکی پزیشکی دادەنرێت، گەڵاکەی ڕەوشتی گیرکەری (قابض astringent) هەیە، لەبەر ئەوە لە چارەکردنی نەخۆشییەکانی مێشك و فێ (الصرع – epilepsy) و پشێوییەکانی سییەکان و گرفت (عسر الهضم = dyspepsia) و نەخۆشییەکانی گەدە و جگەردا بەکار دێت، خووساوەی واتە چایی، (نقیع = decoction)، گەڵاکەی بە شێوەی شۆرەر لە کاتی برینداربوونی ناوەدەمدا (apthae)، بەکار دێت. هەروەها گەڵاکەی بۆ چارەکردنی بیرۆ (أكزيما = eczema) و برین (جرح = Wound) و کوڵك (قرحة = Ulcer). بەرەکەی بۆ بادەرکردن (طارد للريح = carminative) و ڕەوانکردن (إسهال = diarrhoea) و زەحیری (زحار dysentery) و خوێنهژان (نزف دموي = haemor) و ڕۆماتیزم Rheumatism بەکار دێت. پوختەی ئاوی گەڵاکەی دژی باکتریا بەکار دێت. ڕۆنی مۆرد بە دڵۆپاندنی هەڵمی گەڵاکانی بە دەست دەکەوێت، ڕەنگێکی زەرد و بۆنێکی تایبەتیی بووژێنەرەوەی هەیە، بۆ بۆنخۆشکردنی سابوون و ئاودەست بەکار دێت. ڕەوشتی پاکژکەرەوەی (مطهر antiseptic) هەیە و لە چارەکردنی پشێوییەکانی کۆئەندامی هەناسەدان و میزڵدان بەکار دێت. بەرەکەی ڕۆنی سەرەکی و ترشی سیتریك (citric) و ترشی مالیك (Malic) و تانین (Tannin) و ڕێسینی (resin)ی تێدایە. بۆ بۆنخۆشکردنی شەراب خواردەمەنی بەکار دێت. مۆرد بە زۆریی لە باخچەکاندا بە شێوەی پەرژین دەڕوێنرێت. تەختەکەی (دارەکەی) ڕەقە و بەباشی گرنج گرنج (محبب grained) دەکرێت. دیمەنێکی پنکەپنکەی (مرقش Moittled) دڵفرێنی هەیە، بۆ مەبەستیی خەراتی (خراطة Turnery) بەکار دێت.



مۆردە کێویلە (آس بري = سفندر = قفندر)

butchers broom = knee - holly

بە زمانی زانستی (Ruscus aculeatus)

گیایەکی قیتی لقداری هەردەم سەوزە، لە کۆمەڵەی زەمق. چەند جۆرێکی هەیە، لەوانەش جۆری (R. hypophyllum) ئەم ڕووەکە ٠.٧ – ١ مەتر بەرز دەبێتەوە، قەد و لقەکانی سافن، گەڵاکەی تەنکە ٥–٨ملم پانە و ١٢–٢٠سم درێژە. ڕەنگەکەی سپی و مەیلەو سەوزە. بەرەکەی خڕی مەیلەو هێلکەییە. ڕەنگەکەی سوورێکی قورمزییە. لەو دەشتانەدا دەڕوێنرێت کە خاکەکەی لە گڵێکی ورد (طمي = غرين = Alluvial) پێکهاتووە و ئاوی هەیە، لە بەرزاییی ٣٥ مەتردا . لە عێراقدا بەدەگمەن دەڕوێت تەنیا لە ئەبوغرێب هەیە. لە وڵاتانی تردا لە ناوچەی دەریای سپیی ناوەڕاست و (ئیسپانیا، فەرەنسا، ئیتاڵیا، یۆنان، تورکیا، قەفقاس، باکوری ئەفریقیا، مەراکش، لیبیا). ئەم ڕووەکە ناوبانگێکی باشی دەرکردووە لە دەرمانسازیی کۆندا. پسپۆران تاکهۆلم و درار ١٩٥٤ز گوتوویانە کە لەلایەن گیاناسەکانەوە، لە کۆنەوە

ڕوێنراوە. هەروەها پسپۆڕ ستاوت (Stout) ساڵی ١٩٣٥ز، دووبارەی کردووەتەوە کە ئێستاش هەر لە باخچەکانی میسردا دەروێنرێت بە ناوی (قفندر) یان (سفندر)ەوە. هەروەها ئەم ڕووەکە لەلایەن نووسەرە گریکی و ڕۆمانییەکانەوە ناوی براوە جگە لە فەیلەسووف و زانا ثیۆفراستەس (theophrastus) ٣٧٠-٢٨٥ی بەرلەزاین، کە لەژێر ناوی (Daphne lexandreia)دا باسی کردووە. هەروەها ڕووەکزان دایۆسکۆرایدس - Dioscorides) لە ساڵی (٧٨) زایندا لە کتێبی (Materia Medica) وەکو ڕووەکی پزیشکی باسی کردووە.

مۆردۆکە = تریێ شینە

Blue berry = bil berry = «نب الأمراج «أويسة

ناوە زانستییەکەی (Vaccinium myrtillus)

دەوەنێکە لەنێوان مانگی نیسان و تەمووزدا گوڵ دەگرێت بە بڕێکی زۆر بە شێوەی کۆمەڵەی چڕ لەناو دارستان و زەلکاوەکاندا دەڕوێت، لە گردەکانەوە بەرەو چیاکانی لە ناوچە پۆلی و فێنکەکانی نیوەخرۆکی باکوری زەویدا دەڕوێت، بەڵام لە یۆنان و چیای ئەتڵەسی و مەغریبدا ناڕوێت. ئەو بەشانەی کە بۆ مەبەستی پزیشکێتی بەکار دەهێنرێن، بریتین لە گەڵا و بەرە وشکەوەبووەکانی، بەرەکەی لەبەر هەتاو یان سێبەریشدا وشك دەکرێتەوە. بەرە وشکەکەی بێ بۆنە. گەڵاکانیش لەنێوان حوزەیران و ئەیلوولدا لە لقەکان دەکرێنەوە و کۆ دەکرێنەوە و بەهەمان شێوە وشك دەکرێنەوە، ١٠٪ مادەی دەباخکەر و بڕێکی زۆریان لە شەکر و مادەی پەکتین و ترشی ئەندامی و بۆیەی تێدایە. دەبنە هۆی گیرکردن و قەبزی لە ڕیخۆڵەدا. گەڵاکەشی دەبێتە هۆی هێنانە خوارەوەی ئاستی شەکر لە خوێندا و کارێکی پاکژکەرەوەی سووکەڵەش هەیە لە نەخۆشییەکانی گورچیلە و میزڵداندا. پوختەی بەرەکەی بۆ چارەکردنی سکچوون و لەدەم وەردان (غرغرة). ئەو مادەیەی کە لە گەڵا و توێکڵی بەرەکەی پوختە دەکرێت، ڕۆڵی هەیە لە چارەکردنی نەخۆشیی شەکردا، هەروەها بەرەکەی کە شین و شیرینە بە شێوەیەکی فراوان و ڕاستەوخۆ وەکو خۆراك بەکار دێت. دەڵێن گوایە بەرەکەی بۆ چارەکردنی ئاوبەند (إستسقاء = Dropsy) بەسوودە، هەروەها دەشکرێتە (براندی) و (جن)ەوە بۆ مەبەستیی پزیشکێتی بەکار دێت. ئەم ڕووەکە تەنیا بە شێوەیەکی دەشتەکی هەیە. پسپۆڕی ئەڵمانیایی (ئەبیس ئەکاردا) وەکو دەرمانێکی پزیشکێتی ئەم ڕووەکەی لە سەرەتای سەدەی دوازدەمدا تۆمار کردووە.

مۆز

(موز Banana)

ناوە زانستییەکەی Musa sapientum)

وشەی (بەنانا) لە زمانی سیرالیونی ئەفریقیاییەوە هاتووە، مۆز وشەیەکی عەرەبییە، لە ناوە میسرییە کۆنەکەیەوە (مۆز Mauz) وەرگیراوە، هەندێك سەرچاوەش دەڵێن کە لە ناوی ئەنتۆنیۆس موسا، پزیشکی ئیمپراتۆری یەکەمی ڕۆمانی ئۆلتافیوس ٦٤-١٣ بەرلەزاین وەرگیراوە. لە خێزانی مۆزییەکانە (Musaceae) لە ڕەگەزی مۆزە (٢٥) جۆر دەگرێتەوە. نزیکەی (٢٠) تەحر مۆز لە جیهاندا دەروێنرێت،



مۆز لە ناوچە ئیستوائییە شێدارەکانی جیهاندا دەڕوێت، لە ئەفریقیاوە بۆ ئەوبەری ڕۆژهەڵات و دوورگەکانی زەریای هێمن، لەم شوێنانەدا مۆز بە خۆراکێکی سەرەکی دادەنرێت. هەروەها لە وڵاتە عەرەبییەکانی میسر و سوودان و سۆماڵ و لوبنان و ئوردن و یەمەندا دەڕوێت، هەروەها کەمێکیش لە عێراقدا (لە بەسرە و بەغدا). بەرهەمی ساڵانەی مۆز لەم ساڵانەی دواییدا گەیشتووەتە (٢٥) ملیۆن تەن. بە خەڵف واتە براڵە (فسيل) زیاد دەکات، خەڵفەکان لە ڕووەکەکە دەکرێنەوە دەبرێن بۆ ڕواندن لە کێڵگەی تایبەتیدا. وا باشە کە خەڵفە ڕواوەکان بە گەڵای وشکی مۆز داپۆشرێن بۆ پاراستنیان لە هەتاو لە هاویندا، هەروەها داپۆشینی هێشووی بەرەکەی (قنو = سباطة) بۆ پاراستنی لە هەتاو. دروێنەکەشی بەوە دەبێت کە لەژێر هێشووەکەوە لە دووریی ٣٠سم ببڕێتەوە. دەبێت هێشووی مۆز بە سەوزی ببڕێتەوە نەوەك بە پێگەییوی، ئەویش لە کۆتایی هاوین و سەرەتای پایزدا دەبێت.

تەحرەکانی مۆز:

١- مۆزی گرگنی چینی (القزمي الصيني Chinese dwarf) ئەمە بەناوبانگترین جۆری بازرگانییەتی و لە زۆر وڵاتدا دەڕوێنرێت، بۆ نموونە لە باشووری کالیفۆرنیادا. ئەم تەحرە ١٨٠-٢٤٠سم بەرز دەبێتەوە. گەڵاکەی سەوزی تێرە بەرەکەی ١٠-٢٠سم درێژە، ڕەنگەکەی زەردێکی بریسکەدارە لە کاتی پێگەییندا. کرۆکەکەی شیرینە، شەکرێکی زۆری تێدایە، تەڕ و پاراو و تامخۆشە، ئەمەیان دوای ١.٥-٣ ساڵ بەر دەگرێت، پێشی دەگوترێت مۆزی هیندی.

٢- تەحری مەکسیکی Maxican dwarf

ئەمە نزیکەی ٢١٠-٢٧٠سم بەرز دەبێتەوە و دوای ٢-٣ساڵ بەر دەگرێت، بەرەکەی زەردە نزیکەی ٢٠-٣٠سم درێژە، تامەکەی شیرینە.

٣- تەحری سێوی (الصنف التفاحي Apple) نزیکەی ٤٥-٥١سم بەرز دەبێتەوە. بەرەکەی ١٠-١٢.٥سم درێژە. کرۆکەکەی سپیی کرێمی و کەمێك پەمەییە، دوای ١.٥-٢ ساڵ بەر دەگرێت.

سوودی مۆز:

مۆز میوەیەکی نایابە، چونکە بە ئاسانی پاك دەکرێت و بە باشی دەجوورێت و دەخورێت و تامەکەی خۆشە و گەرمییەکی باش دەدات بە لەش (مۆزێکی ١٥٠گرامی، ١٣٢کالۆریی گەرمی دەدات بە لەش)، جگە لەوەی کە بڕێکی باش لە ڤیتامین و خوێی کانزایی تێدایە. بەڵام پرۆتین و چەوریی کەمە. پێکهاتەکەی بەم جۆرەیە: ئاو لە ٧٣ - ٧٨٪، شەکر ١٦.٩٦٪، ڕیشاڵ ١.٢٥٪، نیشاستە و تانین ٣٪،

پرۆتین ٠.٧٩٪ چەوری ٠.٩٨٪ ترشەکان ٠.٣٤٪ ڤیتامینەکانیش وەکو ڤیتامین (C) کە بۆ نەخۆشی سکەرڤی (أسقربوط) و ڤیتامین (B) بۆ ڕۆماتیزمە و سووتانەوەی دەمارەکان و ڤیتامین (A) بۆ گەشەکردنی لەش و کەمێك لە خوێی کانزاکان وەکو مس و ئاسن و فوسفۆر و فلۆرین.

مۆز لە مێژوودا:

لە کتێبێکی ئاسیایی کۆندا کە دەگەڕێتەوە بۆ ساڵی ٣٠٣ بەرلەزاین، باسی ڕەوشت و سوودی مۆز کراوە، هەندێك کەس ناویان لێناوە خۆراکی حەکیمەکان (طعام الحکماء) چونکە پیاو ماقووڵەکانی هیندستان لەژێر سێبەرەکەیدا دادەنیشتن و بەرەکەیان دەخوارد. زانای گریکی گەورە پلینی (Pliny) لە ساڵی ٦٩ی زاینیدا باسی سوودی مۆزی کردووە، هەندێك هۆزیش گوتوویانە کە مۆز سێوەکەی ئادەمە یان مۆزی بەهەشتە. هەر ئەو میوەیەش بووە کە خواردنی بۆ ئادەم و حەوا حەرام بووە. ڕووەکزان ئیڤان گیست Evan Guest لە ساڵی ١٩٣٣دا گوتوویەتی: مۆز لە باخچەکانی بەسرە و بەغدادا ڕوێنراوە و بەریشی گرتووە. مۆز ڕووەکێکی کۆنە. خەڵکی مالیزیا بەر لە هەزاران ساڵەوە ناسیویانە، لێرەوە لە ساڵی هەزاری بەرلەزاین بەرەو هیندستان و ئەفریقیا چووە. ئەسکەندەری گەورە لە ساڵی ٣٢٧ بەرلە زایندا لە هیندستان دیویەتی. عەرەبەکان لە سەدەی حەوتەم و هەشتەمی زایندا بەرەو وڵاتەکانی دەریای سپی ناوەڕاست بردوویانە. بەڵام مۆز لە سەدەی شازدەمەوە بەرەو ئەمەریکا چووە، بەتایبەتی ناوچە نیستوائیییەکانی ئەمەریکا وەکو بەرازیل و ئەکوادۆر و فەنزوێلا و هەندۆراس و پەنەما. ئەم وڵاتانەی کە باسمان کردن ٣/٤ی بەرهەمی مۆزی جیهان دەهێننە بەرهەم، دوای ئەمانە ئەفریقیا ئینجا هیندستان ئینجا تایلەند و فلیپین. وا باشە کەبەری مۆز بەسەوزی لێ بکرێتەوە واتە بەر لە پێگەیینی بە ٢-٣ هەفتە. بە پاپۆری تایبەتی دەنێردرێتە دەرەوەی وڵات، پێویستە ئەو پاپۆڕانە دەزگای ساردکردنەوەیان تێدابێت، بۆ ئەوەی کە لە پلەی ١١-١٢ سەدیدا مۆزەکە بهێڵێتەوە. بەڵام بەزۆری دوای ئەوە، مۆزەکە بۆ ماوەی دوو ڕۆژ لە پلەی ٢١ی سەدی و ئینجا بۆ ماوەی ٤-٦ ڕۆژ لە پلەی ١٨ی سەدیدا دەهێڵرێتەوە بۆ ئەوەی هەڵبێت (تخمیر).



مینا

مینا = رعي الحمام = ناظلي

Verbena = Vervain = Verbena officinalis

دەڵێن ئەو دەرمانانەی لە گەڵا و گوڵی مینا دەردەهێنرێت بۆ چارەکردنی پشێویی دەماری (الأظطرابات العصبية Nerval disorders). هەندێك کەس لەو باوەڕەدابوون کە ئەگەر پارچەیەك لەم ڕووەکە بکرێتە مل سەرئێشە لادەبات.

مینا لەناو و باخچە و سەرەڕێ و بەرزیندا دەڕوێت گیایەکی ساڵانە یان تەمەن درێژە، ٣٠-٦٠سم بەرز دەبێتەوە

گەڵاکانی بەرامبەر یەکن، شێوە هێلکەیین، لاسکەکانیان کورتن، قەدەکەی چوارسووچە. لەنێوان مانگی حوزەیران و ئەیلوولدا گوڵ دەکات، گوڵەکەی بە شێوەی کۆمەڵە گوڵە گەنمە، سوور و مەیلەو شینە. بەشە پزیشکییەکەی برێتییە لە گەڵا و لاسکی گوڵەکانی. مادەی کاریگەر تێیدا برێتییە لە ڕۆنی پەرشەوەبوو، مادەی تاڵ و دەباخکەر مادەیەك کە دەردراوی جگەر و سپڵ و لووی مەمك (شیر) میز پتر دەکات.

بەکارهێنانی:

أ- لە دیوی دەرەوە: چاییەکەی بە گەرمی لە دەم وەردەدرێت لەکاتی ئاڵووکەوتن و سووتانەوەی ناودەمدا، هەروەها بە شێوەی شەڵتە (کمادة) دەخرێتە سەر برین بەتایبەتی برینێك کە بۆگەنی کردبێت. بۆ ئامادەکردنی چاییەکە: کەوچکێکی گەورە لە ڕووەکەکە دەکوڵێنرێت و دەپاڵێورێت و، وازی لێ دەهێنرێت هەتا شلەتێن دەبێتەوە ئەوجا بەکار دەهێنرێت.

ب- لە دیوی ناوەوە: خواردنەوەی چاییەکەی بۆ چارەکردنی لاوازیی گشتیی لەش و پشێوی تەمەنی نائومێدی وەکو سەرئێشە و وژمۆژی گوێ، دڵەکوتێ، پشێوی دەروونی و چارەکردنی کەمخوێنی و ئاوسانی جگەر و گورچیلە.

مینتۆل

Menthol

مادەی سپیی بلووری فشەڵە بۆنێکی تایبەتیی هەیە، پێکهێنەرێکی سەرەکییە لە ڕۆنی (ئارەقی) نەعنادا، مادەیەکی ئەلکهولییە لە پلەی ٤٢-٤٥ شل دەبێتەوە بە ئاسانی لە ئیثەر و کلۆرۆفورم و توێنەرە ئەندامییەکانی تردا دەتوێتەوە، لە پزیشکیدا بۆ چارەکردنی ئازاری دەماری و کەمکردنەوەی سووتانەوەی پەردەی چڵمین و پێست بەکار دێت، ئەم مادەیە لە کارگەشدا دروست دەکرێت، ئەو مادە کیمیاییانەی کە تیایدان:.

شێ (ئاو) ٨٣٪، پرۆتین (٤،٨٪)، چەوری ٠،٦٪، کاربۆهیدرات ٨٪، ڕیشاڵ ٢٪ مادەی کانزایی ١،٦٪ جگە لە کالیسیۆم و فوسفۆر و مس و ئاسن و کارۆتین و ڤیتامین (A) و ڕایبۆفلاڤین.

مێخەك = دارمێخەك = مێخەکی مێخەکبەند

(قرنفل = قرنفول)

(Clove tree) (Aranful = Aranful aswad)

ناوە زانستییەکەی Eugenia caryophylla-ta = Eugenia aromatica)

درەختێکە لە ناوچە گەرمەکاندا دەڕوێت، گوڵە وشککراوەکەی (واتە خونچەکەی) بەرلەوەی کە دەم بکاتەوە، بە بەهاراتێکی گرینگ دادەنرێت، لە عێراقدا ناڕوێت. درەختێکی بچووکی شێوە قووچەکییە، ٩-١٢مەتر بەرز دەبێتەوە لە مۆلەکاس (Moluccas) کە ناوچەیەکە لە ئەندەنووسیادا تەنیا هەر لە دوورگە بچووکەکانی: تێرنێت، تیدۆری، مۆرتی، ماکیان، باثیان، دەڕوێت، پێش هاتنی بەریتانییەکان بۆ هیندستان هێنراوەتە وڵاتی سیلانەوە (Ceylon). لەوێوە هێنراوەتە عێراقەوە. لە بازاڕدا بە شێوەی

بەهارات (Spice) فرۆشراوە. مێخەك (cloves) بریتییە لە خونچە وشكە نەپشكوتووەكانی گوڵ
ئەو خونچانە دەچنرێنەوە و لەبەر هەتاودا وشك دەكرێنەوە، كاتێك كە ڕەنگەكەیان دەبێت بە قاوەیی
تێر كۆ دەكرێتەوە، ئەم ڕووەكە خاكی لماوی بە پیت و زەویی لێژ پەسند دەكات هەتا بەرزایی ٩٥٧
مێخەك بە تۆو دەڕوێت. بەڵام ٥-٦ هەفتەی دەوێت هەتا چەكەرە دەكات، كە درێژی شەتڵ
(نەمامەكە) دەگاتە ٣٠-٣٨سم، دەگوێزرێتەوە بۆ باخێك و لەوێ دەڕوێنرێت، بە مەرجێك ماوەی نێوان هەر نەمامێك و ئەوی تر ٤-٧ مەتر بێت، كە تەمەنی درەختەكە دەگاتە ٧-٨ ساڵ، یەكەم بەرهەم (نوخشە) دەدات. لەم كاتەدا هەر درەختەی ٣.٦- ٦.٥ كیلۆگرام لە مێخەكی وشك دەدات، لە مەیدانی بازرگانیدا مێخەكی پینانگ (Penang) بە باشترین جۆری مێخەك دادەنرێت لە ڕواڵەتدا، چونكە دەنك گەورەیە و ڕەنگێكی مەیلەو سووری بریسكەداری هەیە. بەڵام مێخەكی (ئەمبۆنیا – Ambonia) بچووكە مێخەكی زەنجبار (Zanzibar) تۆخترە و بچووكترە. سەرەڕای قەبارەكەی بەرهەمی مێخەكی پینانگ بەرەو پتربوون دەڕوات و ئێستاكە زۆربەی ئەو مێخەكەی كە لە جیهاندا هەیە لە زنجبار و پێمبا (Pemba) و ناوچە نزیكەكانیانەوە دێت. مێخەك بەهایەكی گرینگی لە مەیانی بازرگانیدا هەیە، چونكە پێكهێنەرێكی سەرەكییە لە ئامادەكردنی كاریی (Curry) باشدا. لە مەیانی دەرمانسازیدا وەكو مادەیەكی وریاكەرەوەی (Stimulant) بۆنخۆش و دژەكۆڵنج (مضاد للتشنج = Antispasmodic) و بادەركەر (طارد للريح = Carminative) بەكار دەهێنرێت. هەموو بەشەكانی ئەم ڕووەكە ڕۆنی سەرەكی بۆنخۆشیان تێدایە، پێكهێنەرە سەرەكییەكانی ئەم ڕۆنە بریتین لە: ئیۆجینۆل – Eugenol لە ٧٠-٩٠٪ ئیۆجینۆل ئەسیتەیت – Eugenolaceetate، كاریۆفالین Caryo phyllene)

مێخەك: دەوەنێكی هەردەم سەوزە، گەڵاكەی تامخۆشە، گوڵەكەی ڕەنگ پەمەییی، لە دوورگەی مالقە و پیمبا (Pemba) و مۆریشیۆس و بەرازیل و باشووری فیلیپینەوە دەهێنرێت، بەرلەوەی خونچە گوڵەكەی بپشكوێت، لە ڕووەكەكە دەكرێتەوە. مێخەك لەنێوان سەدەی چوارەدەم و شەشەمدا هێنراوەتە ئەورووپاوە. لە دێر زەمانەدا لە وڵاتی چیندا دەبووایە پێش ئەوەی یەكێك قسە لەگەڵ ئیمپراتۆردا بكات مێخەكی بخستبایە دەمی، گوایە بۆ ئەوە قسە بە ڕێكوپێكی و بە پاكی لە دەمی بێتە دەرەوە. ڕۆنی مێخەك (زيت القرنفل Oil of cloves) مادەیەكی پاكژكەرەوەی (مطهر) بەهێز و سڕكەرێكی (مخدر Aneaesthetic) مامناوەندییە. جاران ئەلیزابێسییەكان (ألیزابیثیون Elizalethans) شتێكیان دروست دەكرد پێیان دەگوت – خڕۆكی عەتر (كرات عطرية Pomanderballs) بریتی بووە لە بەری پرتەقاڵ، دەنكە مێخەكیان پیادا چەقاندووە، لە دۆڵابی جلوبەرگدا بۆ بۆنخۆشكردن هەڵیانواسیوە.

درەختی مێخەك لە چیا و گردەكانی چیندا دەڕوێت، لە درەختی یاسەمەن دەچێت. بەرەكەی بۆنخۆشە، بۆ بەهێزكردنی مێشك و سینگ و گەدە و جگەر و سپڵ بەكار دێت. بۆ دڵ تێكهەڵاتن و ڕشانەوە باشە. ئاوگەكەی بۆ بەهێزكردنی هەستیارەكانی لەش (حواس) و نەهێشتنی ماندوویتی ئاوبەند باشە. ئاوگی یان خووساوەی تۆوە پێگەیشتووەكەی بۆ سووتانەوەی گەدە و میزڵدان و ڕیخۆڵە و ئیفلیجی باشە. هەروەها دەرمانێكە بۆ میزپێكردن و ئازاری پێست و زەردوویی و كرم فڕێدان. ئێستاكە ئەم ڕووەكە لە كوردستانی عێراقدا لە حاجی كۆمەران دەڕوێت.

بەهارات (Spice) فرۆشراوە. مێخەك (cloves) بریتییە لە خونچە وشکە نەپشکوتووەکانی گوڵەکەی. ئەو خونچانە دەچنرێنەوە و لەبەر هەتاودا وشك دەکرێنەوە، کاتێك کە ڕەنگەکەیان دەبێت بە قاوەییەکی تێر کۆ دەکرێتەوە، ئەم ڕووەکە خاکی لماوی بە پیت و زەویی لێژ پەسند دەکات هەتا بەرزاییی ٤٥٧ مەتر. مێخەك بە تۆو دەروێت. بەڵام ٥-٦ هەفتەی دەوێت هەتا چەکەرە دەکات، کە درێژیی شەتڵەکە (نەمامەکە) دەگاتە ٣٠-٣٨سم، دەگوێزرێتەوە بۆ باخێك و لەوێ دەروێنرێت، بە مەرجێك ماوەی نێوان هەر نەمامێك و ئەوی تر ٤-٧ مەتر بێت، کە تەمەنی درەختەکە دەگاتە ٧-٨ ساڵ، یەکەم بەرهەم (نوخشە) دەدات. لەم کاتەدا هەر درەختەی ٣.٦- ٦.٥ کیلۆگرام لە مێخەکی وشك دەدات، لە مەیدانی بازرگانیدا مێخەکی پینانگ (Penang) بە باشترین جۆری مێخەك دادەنرێت لە ڕواڵەتدا، چونکە دەنك گەورەیە و ڕەنگێکی مەیلەو سووری بریسکەداری هەیە. بەڵام مێخەکی (ئەمبۆنیا – Ambonia) بچووکە مێخەکی زەنجبار (Zanzibar) تۆخترە و بچووکترە. سەرەڕای قەبارەکەی بەرهەمی مێخەکی پینانگ بەرەو پتربوون دەڕوات و ئێستاکە زۆربەی ئەو مێخەکەی کە لە جیهاندا هەیە لە زنجبار و پێمبا (Pemba) و ناوچە نزیکەکانیانەوە دێت. مێخەك بەهایەکی گرینگی لە مەیانی بازرگانیدا هەیە، چونکە پێکهێنەرێکی سەرەکییە لە ئامادەکردنی کاریی (Curry) باشدا. لە مەیانی دەرمانسازیدا وەکو مادەیەکی وریاکەرەوەی (Stimulant) بۆنخۆش و دژەکۆڵنج (مضاد للتشنج = Antispasmodic) و بادەرکەر (طارد للريح = Carminative) بەکار دەهێنرێت. هەموو بەشەکانی ئەم ڕووەکە ڕۆنی سەرەکی بۆنخۆشیان تێدایە، پێکهێنەرە سەرەکییەکانی ئەم ڕۆنە بریتین لە: ئیۆجینۆل – Eugenol لە ٧٠-٩٠٪ ئیۆجینۆڵ ئەسیتەیت – Eugenolaceetate، کاریۆفالین Caryo phyllene)

مێخەك: دەوەنێکی هەردەم سەوزە، گەڵاکەی تامخۆشە، گوڵەکەی ڕەنگ پەمەییی، لە دوورگەی مالقە و پیمبا (Pemba) و مۆریشیۆس و بەرازیل و باشووری فیلیپینەوە دەهێنرێت، بەرلەوەی خونچە گوڵەکەی بپشکوێت، لە ڕووەکەکە دەکرێتەوە. مێخەك لەنێوان سەدەی چواردەم و شەشەمدا هێنراوەتە ئەورووپاوە. لە دێر زەماندا لە وڵاتی چیندا دەبووایە پێش ئەوەی یەکێك قسە لەگەڵ ئیمپراتۆردا بکات مێخەکی بخستبایە دەمی، گوایە بۆ ئەوە قسە بە ڕێکوپێکی و بە پاکی لە دەمی بێتە دەرەوە. ڕۆنی مێخەك (زيت القرنفل Oil of cloves) مادەیەکی پاکژکەرەوەی (مطهر) بەهێز و سڕکەرێکی (مخدر Aneaesthetic) مامناوەندییە. جاران ئەلیزابێسییەکان (ألیزابیثیون Elizalethans) شتێکیان دروست دەکرد پێیان دەگوت – خڕۆکی عەتر (كرات عطرية Pomanderballs) بریتی بووە لە بەری پرتەقاڵ، دەنکە مێخەکیان پیادا چەقاندووە، لە دۆڵابی جلوبەرگدا بۆ بۆنخۆشکردن هەڵیانواسیوە.

درەختی مێخەك لە چیا و گردەکانی چیندا دەروێت، لە درەختی یاسەمەن دەچێت. بەرەکەی بۆنخۆشە، بۆ بەهێزکردنی مێشك و سینگ و گەدە و جگەر و سپڵ بەکار دێت. بۆ دڵ تێکهەڵاتن و ڕشانەوە باشە. ئاوگەکەی بۆ بەهێزکردنی هەستیارەکانی لەش (حواس) و نەهێشتنی ماندوویتی ئاوبەند باشە. ئاوگی یان خووساوەی تۆوە پێگەیشتووەکەی بۆ سووتانەوەی گەدە و میزڵدان و ڕیخۆڵە و ئیفلیجی باشە. هەروەها دەرمانێکە بۆ میزپێکردن و ئازاری پێست و زەردوویی و کرم فڕێدان. ئێستاکە ئەم ڕووەکە لە کوردستانی عێراقدا لە حاجی کۆمەران دەروێت.

مێخەکی ئاسایی = گوڵەمێخەك

(قرنفل شائع)

ناوە زانیارییەکەی (Dianathus caryo phyllus)

بە ئینگلیزی Carnation = clove pink = picotee

لە زۆر ناوچەی ئەوروپادا، وەکو لە فرەنسا، هۆڵەندە، ئیتالیا، ئەڵمانیادا لە دروستکردنی عەتردا بەکار دێت. تەنیا ئەو گوڵانەی کە ڕەنگەکەیان کاڵە وا باشە کە بۆ ماوەیەکی باش بخرێنە بەرهەتاو، بۆ ئەوەی کە بەپێتی (ترکیز)ی ڕۆنە سەرەکییەکەیان (Essental oil) پتر بێت، ئەم ڕۆنە بۆنخۆشە بە مادەی (ئیثەری پەترۆڵ Petroleum ether) لە گوڵی مێخەکەکە دەگیرێت ڕۆنەکە بە ڕێژەی ٠،٢٣ – ٠،٢٩٪ لە گوڵەکان بە دەست دەکەوێت. ئەوجا بە بەکارهێنانی ئەلکهول و دڵۆپاندنی هەڵمی (تقطیر بخاري Steam distillation) بە تەواوی پوخت دەکرێت، مێخەك ڕەوشتی کیمیاییی تایبەتیی هەیە، وەکو لە مەیانی دەرمانسازیدا زانراوە کە گوڵەکەی بۆ بەهێزکردنی دڵ (مقوي القلب = cardiotonic) و ئارەق پێکردنەوە (معرق diaphoretic) و پاراستنی لەش هەیە و دژی نەخۆشیی (تریاق alexetric). ڕووەکەکە هەمووی بۆ کرم فڕێدان (طارد للديدان Vermifugal) بەکار دێت، وەکو لە وڵاتی چیندا.

مێوژ

(زبیب = عنجد = Raisin)

١– لە پزیشکێتی میللیی کۆندا:

برێتییە لە ترێی وشککراوە. ئیبن سینا گوتوویەتی:

مێوژ هاوڕێی جگەر و گەدەیە. داود ئەلئەنتاکی لە کتێبەکەیدا کە ناوی تەسکەرە (تذکرة)یە دەڵێت: باشترین جۆری مێوژ ئەوەیانە کە گۆشتی زۆرە و توێکڵەکەی تەنکە و تۆوی کەمە، ئینجا ئەو جۆرەیان کە سوور و شیرینە. خراپترین جۆریش ئەوەیە کە گۆشتی کەمە و تۆوی زۆرە. مێوژ خۆراکێکی باشە، بۆ جگەر باشە. ئەگەر لەگەڵ جاترەدا بخورێت، دەبێتە هۆی قەڵەوی، ڕوومەت سوور دەکاتەوە و لەگەڵ سرکەدا زەردوویی (یرقان) لادەبات. ئەگەر لەگەڵ پیودا تێکەڵ بکرێت و بکوترێت بۆ نەهێشتنی ئاوساوی باشە. ئەگەر لەگەڵ ڕازیانەدا بکوڵێنرێت هەتا بە تەواوی شی دەبێتەوە و لەگەڵ ڕۆنی بادەمدا بخورێتەوە، بۆ دامرکاندنەوەی تینی کۆکە باشە. ئەگەر لەگەڵ تاڵی شاری (صبر سقطري)دا بکوترێت و بدرێت لە شوێنی کەچەڵی، لای دەبات.

٢– لە پزیشکێتی میللیی نوێدا: بۆ چارەکردنی سووتانەوەی سینگ و گەدە و ڕیخۆڵە باشە. مێوژ دەکرێتە زۆربەی ئەو شەربەت و مادە کوڵاوانەوە کە بۆ سینگ ئێشە باشن. ئەگەر لە ئاودا بکوڵێنرێت و شەکری تێ بکرێت، بۆ چارەکردنی کۆکە و بەڵغەم فڕێدان و ڕێکوپێکی هەناسە و میزەچۆڕکێ باشە. جگە لەوەی کە دەڵێن خواردنی مێوژ بۆ پترکردنی هێزی هێنانەوە بیر (ذاکرة) باشە.

***

نەسرین



(النسرين = ورد السياج = ورد البري = جلنسرين = ورد الكلاب)

بە ئینگلیزی = Elegantine = brier = briar = wild rose = (sweetbrier

بە زمانی زانستی (Rosa eglanteria)

ڕووەکێکە لە کۆمەڵەی گوڵەباخ، لە چەم و چخورد و قەراغی باخەکاندا دەڕوێت، نزیکەی ٤م بەرز دەبێتەوە، لقەکانی دڕکاویین، گەڵاکەی شێوە هێلکەییە لە مانگی حوزەیراندا گوڵ دەکات، گوڵەکەی سپییە، پەڵەی سووری کاڵی تێدایە، بەرەکەی لە بەری زەیتوون دەچێت. ڤیتامین (C) و ترشی ئەندامی مادەی (پەکتین) و مادەی مێزپێکردن و خاوکەرەوەی ڕیخۆڵەی تێدایە. نەسرینی باخچە کرمی ناو گوێچکە دەکوژێت وژەوزی گوێچکە ناهێڵێت بۆ ددان ئێشە باشە، بەڵام نەسرینی دەشتەکی (کێویلە)، ئاوی گوڵەکەی لە ناوچەوان دەسووێت بۆ سەرئێشە.

نەعنا

(نعناع) (Nana)

(garden mint = spear mint)

ناوە زانستییەکەی (Mentha spicate = mentha piperita)

گەڵا سەوزەکانی نەعنا لە دروستکردنی زەڵاتەی میوە و سەوزە و بەهاراتدا (صلصة) و خواردەمەنی و سرکە و جەلی و ساردەمەنیدا بەکار دێت. گەڵاکەی بۆنخۆشە و ئەم مادە کیمیاییانەی تێدایە:

شێ (ئاو) ٨٣٪ – پرۆتین ٤،٨٪ – چەوری ٠،٦٪ – کاربۆهیدرات ٨٪ – ڕیشاڵ ٢٪ – مادەی کانزایی ١،٦٪ جگە لە کالیسیۆم و فوسفۆر و مس و ئاسن و کارۆتین و ڤیتامین (A) و ڕایبۆفلاڤین.

ئەم گیایە بە گوڵەکەیەوە، بە دڵۆپاندن ٢٠–٠،٥٠٪ ڕۆنێکی پەرشەوەبوو دەدات، پێی دەڵێن ڕۆنی یان ئارەقی نەعنا. شلەیەکی زەردە، بۆنێکی تایبەتیی هەیە. تامەکەی لە تامی نەعنا دەچێت. ئارەقی نەعنا لە هەندێك پیشەسازیدا بەکار دێت. وەکو: بنێشتی جوون (Chewing gums)، دەرمانی ددان (Tooth pastes)، حەڵوا (confectionary) و لە دەرمانی تری هەمەجۆردا.

نەعنای باخچە (Mentha - piperita = Mint = spearmint

ئەو نەعنایەی کە لە ماڵ و باخدا دەڕوێنرێت. دەکرێتە خواردەمەنی و وشك دەکرێتەوە بەشە پزیشکییەکەی گەڵاکانییەتی، ڕۆنێکی پەرشەوەبووی لەگەڵ مادەی مینثۆل Menthol و مێنثۆندا Menthon تێدایە. لەگەڵ مادەی دەباخکەر و هێمنکەرەوەی کۆڵنج و دەبێتە هۆی دەردانی زراو، دژی سووتانەوەیە، پێویستە ڕووەکی نەعنا بە هەرسێ ساڵ جارێك تازە بکرێتەوە ئەگینا مادە کاریگەرەکانی ون دەکات.

بەکارهێنانی پزیشکی:



١- أ- لە دیوی دەرەوە: گەڵای نەعنا لەگەڵ نانی سپی یان (ناوکە سەموون) و سرکە بە شێوەی نوێنمەك دەنرێت لە مەمك بۆ چارەکردنی سووتانەوەی.

ب - گەڵاکەی گەرم دەکرێت و لە کیسەیەکی شاشدا دەخرێتە سەر شوێنی ئازار.

ج- گەڵای نەعنا بە شەو دەخرێتە سەر زۆپا بۆ ئەوەی بۆنەکەی بڵاوبێتەوە بۆ چارەکردنی هەڵامەت و هەناسەتەنگی.

٢- لە دیوی ناوەوە: گەڵای نەعنا دەکرێتە ئاوی کوڵاوەوە بە ڕێژەی کەوچکێکی گەورە لە گەڵای نەعنا بۆ فنجانێك ئاوی کوڵاو، ئەمە باشترین دەرمانە بۆ چارەکردنی نەخۆشیی زراو و ژانی ڕیخۆڵە و ژانی بەر مووسڵدان و ئازاری بێنوێژی و ژانی بەردی زراو و دەرکردنی بای ڕیخۆڵە، هەروەها بۆ نەهێشتنی ماندوویتی، بەڵام نابێ لەکاتی دڵ تێکهەڵاتندا بەکار بێت، نەعنا ڕۆنێکی لێ دەردەهێنرێت پێی دەگوترێت Menthol بۆ تامخۆشکردنی حەلْوا و مەی و ئەو دەرمانانەی کە تامیان ناخۆشە، بۆن و تامە تایبەتییەکەی نەعنا بۆ ئەو مادەی مینتۆڵە دەگەڕێتەوە. نەعنا تەنیا گەڵاکەی بەکار دەهێنرێت.

نۆك

(Chick - pea = الحمص)

ناوە زانستییەکەی Cicer arictinum

نۆك مەقامێکی باشی بۆ خۆی داگیرکردووە لەسەر مێزی نانخواردن، بە تایبەتی لە وڵاتەکانی ناوچەی سپیی ناوەڕاستدا ، بە سەوزی (فەریکەنۆك) و بە کوڵاوی شێلراوی (قاورمەی نۆك) و بە شلە (نۆکاو) و بە برژاوی (لەبلەبی) دەخورێت، ئەمانەش هەموویان خواردەمەنیی هەرزانن، هەرچەندە هەرسی زەحمەتە، بەڵام بەهایەکی خۆراکیی بەرزی هەیە، خەڵکی دەڵێن: ئەگەر گۆشتی مەڕت نەبوو نۆك بخۆ. لە ١٠٠ گرام دەنکە نۆکی وشکدا، ١٤،٤٪ ئاو، ٩،٥٪ چەوری، ٢٤٪ پرۆتین، ٥،٤٨٪ ڕیشاڵی سلیلۆزی هەیە. لەلایەنی خوێی کانزاییشەوە ٢١٩ ملیگرام گۆگرد، ٣٥٠ ملیگرام فۆسفۆر، ٥٠ ملیگرام کلۆر، ٩٣٠ ملیگرام پۆتاسیۆم و ٦٠ ملیگرام کالیسیۆم و ٥،٥ ملیگرام ئاسن هەیە. زانایان (مالینۆس) و (ئەلرازی) گوتوویانە کە خواردەمەنی نۆك دەبێتە هۆی باکردن و میزکردن و بەهێزکردنی ئارەزووی ڕەگەزی. نۆکی برژاو لە چەرەسدا بەکاردێت ئەمەش: لە ١٨٪ مادەی پرۆتینی، ٥٪ چەوری، ٦١٪ مادەی نیشاستەیی تێدایە.

پێشی دەگوترێت پوڵکەی میسری (البازلاء المصرية Egyptian pea) یان نۆکی بەنگال (حمص البنغال Bengal gram). بەرەکەی نزیکەی ٣-٥سم درێژە، هەریەکە دوو تۆوی (دەنکی) خڕی تێدایە.

تێبینی: لای خۆمان بە شێوەی نۆکی برژاو یان برێشکەی نۆك واتە (لەبلەبی) و قاورمەی نۆك، جگە لەوەی کە دەکرێتە زۆر چێشتەوە.

نیسك

(عدس = بلس = Lentil)

ناوە زانستییەکەی Lenus culinaris = Leseculenta

لە سەدەکانی بەر لە مێژووەوە، نیسك لە ناوچە هەمەجۆرەکانی خڕۆکی زەویدا ڕوواوە، هەرچەندە کە باوەڕ وایە ئاسیای ناوەڕاست بنەڕەتەکەی بێت. ئەوەی سەیرە کە مرۆڤی بەرلەزاین باشتر لە سوودی نیسك گەیشتوون وەك لەوانەی کە لەدواوە هاتوون. لە سەدەکانی ناوەڕاستدا، باوەڕێك لە ئەوروپادا بڵاوبووەوە کە نیسك ژەهرێکی کوشندەیە بەڵام پاش ماوەیەك ئەم باوەڕە نەما، تەنانەت وای لێ هات کە لەسەر مێزی نانخواردنی پاشاکاندا دادەنرا، باشترین خواردەمەنیی سەرمێزی نانخواردنی پاشا لویسی پازدەم، گۆشتی سوێسکە بوو بە نیسکەوە، بەڵام ئێستا نیسك لەپێشەوەی ئەو خواردەمەنییانەیە کە بەهایەکی خۆراکیی زۆریان هەیە، هەرچەندە نرخەکەشی هەرزانە. نیسك لە هەندێك وڵاتە عەرەبییەکانی وەکو: لوبنان، لەگەڵ ساوەردا لێ دەنرێت و خواردەمەنییەکی خۆماڵیی لێ پێك دەهێنرێت پێی دەگوترێت (مجدرة یان مدردرة) ئەمەش خواردەمەنییەکی زۆر بەهادارە، چونکە نیسك لە بەهای خۆراکیدا، شان لە شانی گۆشت دەدات، بگرە لە گۆشتیش باشترە. چونکە بڕێکی باش لە پرۆتین و کاربۆهیدرات و کەمێك چەوریی تێدایە. ٥٠گرام لە نیسك ٣٣٣ گەرمۆکە واتە (سعرة) دەدات. لەبەر ئەوە دەبێت نیسك ببێت بە خۆراکێکی سەرەکی بۆ ئەو کەسانەی کە لەشیان ئەرکێکی زۆر دەکێشێت. هەروەها بوونی کالیسیۆم و فوسفۆر و ئاسن تێیدا، بۆ بەهێزکردنی ئێسك و ددان و خوێن بەسوودە. لەبەرئەوەش کە نیسك بڕێکی زۆر لە ڤیتامین (B)ی تێدایە، بەهێزکەرێکی باشە بۆ دەمار. بەڵام بەکارهێنانی بە توێکڵەکەیەوە باشترە، چونکە ئەم ڤیتامینە لە توێکڵەکەیدا هەیە جگە لەوەی کە توێکڵەکەی بۆ چارەکردنی قەبزی باشە. هەروەها بۆ قەڵەوکردنی منداڵ و چارەکردنی خوێن کەمی تێیاندا. جگە لە پاراستنی لەش لە لاوازی و کلۆربوونی ددان (نخر الاسنان). بەڵام لەبەرئەوەی کە نیسك چەوریی کەم تێدایە، وا باشە کە لەگەڵ کەرە یان ڕۆندا بەکار بێت، نیسك بۆ ئەو کەسانە زۆریاش نییە کە تووشی نەخۆشیی گەدە و ڕیخۆڵە و جگەر و گورچیلە و زراو دەبن، بە تایبەتی بە نیسبەت ئەوانەوە کە نەخۆشیی گەدە و ڕیخۆڵەیان هەیە. چونکە دەبێتە هۆی باکردنیان.

دەشێت نیسك لەم ڕووەکە یەکەمانە بێت کە مرۆڤ ڕواندبێتی، بەرهەمێکی گرینگە لە هیندستاندا، ڕووەکێکی بچووکە، لە ڕواڵەتدا لە ڕووەکی نۆك دەچێت. لە ناوچە فێنك و ساردەکاندا، لە خاکێکی لمانیدا دەڕوێت، بەرەکەی نزیکەی ٣سم درێژ دەبێت، یەکێ ١-٣ تۆوی قوپاوی سپی یان سەوز یان پرتەقاڵی تێدایە. تۆوەکەی لە دروستکردنی شۆربادا بەکار دێت، وەکو شۆربای نیسکێنە. هەروەها

نیسکی خڕ دەکرێتە چێشتی ترخێنەوە. نیسکی مۆریاس باشترین جۆری نیسکە لە عێراقدا.

نێرگز = گوڵە قەشەنگەکەی نەورۆز



نێرگز (Nirjis) ، (Narjis)

بە عەرەبی (نرجس = قهد ، عبهر)

(narcissus, Daffodiil, primros peerless)

بە زمانی لاتینی (Narcissus tazetta)

ناوە لاتینییەکەشی لە وشەی نارکیسۆس = Narkissosی یۆنانییەوە وەرگیراوە.

لە خێزانی نێرگزییەکانە (النرجسیات = Amaryllidaceae)

یەکێکە لە ڕووەکە هەرە کۆنەکانی جیهان، گیایەکی تەمەن درێژی سەلکدارە (ذو بصیلات = bulbs)، لە سەلکەکەوە گەڵا و گوڵی دەردەچێت، ڕووەکێکە لە سەرانسەری جیهاندا، لە ناوەڕاستی ئەوروپا و ناوچەی دەریای سپیی ناوەڕاستدا دەڕوێت، بەرەو چین و یابان. لەبەر گوڵە جوانەکەی لە باخچەکاندا دەڕوێنرێت، سەلکەکەی نزیکەی ٥سم پانە گەڵاکەی سەوزێکی تێر و درێژە، لە شێوەی شریت دایە، قەدەکەی لە لووتکەی ڕەگەکەیەوە دەردێت، نزیکەی ٢-١٢ گوڵ دەگرێت. پەڕەی گوڵەکەی سپییە لە ناوەڕاستدا زەرد و بۆنخۆشە . نێرگز لە کوردستانی عێراقدا، بە شێوەیەکی کێویلە. لە خاکێکی شێداردا یان زەنگاودا دەڕوێت، مێرگی نێرگز پێی دەگوترێت (نێرگزەجاڕ) لە ناوچەکانی ئامێدی (Amadia) ڕواندز (Rawandus) و سلێمانی و شەقڵاوە و ناوچەکانی تری کوردستاندا دەڕوێت. لە بەرزاییی نزیکەی هەزار هەتا هەزار و پێنجسەد مەتردا لە ڕووی دەریاوە، لە وڵاتانی تردا لە دوورگەکانی کەناری (Canary)یشدا دەڕوێت. لەنێوان مانگی مارت و نیساندا گوڵ دەکات، بۆ ڕازاندنەوەی باخچەکان لە بەغدا و هەندێك شاری تریشدا دەڕوێت. هەتا ئێستا ٣ جۆر لە مادە نیمچە قلیەیی واتە ئەلکالۆید (قلویدات = Alkaloids) لە نێرگزدا دۆزراوەتەوە وەکو: تازێتین (Tazettine)، لایکۆرین (Lycorine) سوسینین (suisenine). بەپێی ڕاپۆرتەکەی پسپۆڕ چۆپرا (Chopra)، لە ساڵی ١٩٥٨دا: ڕەگە سەلکدارەکان مادەی ڕشێنەرەوە (مادة مقیئة = Vometic) و ڕەوانکەری (مسهل = Pur - gative) تێدایە، کە دەبێتە هۆی ورووژاندن و ژەهراویبوونی لەش، ئەگەر لە بڕی ئاسایی زۆرتری لێ بخورێت.

جۆرەکانی نێرگز:

١- نێرگزی پیازۆکی (نرجس بصلي = bulbous. N)

٢- نێرگزی بێ وێنە یان دەگمەن (نرجس فرید - None such N.)

٣- نێرگزی زەڵی (نرجس أسلي = Jongvil N.)

٤- نێرگزی بۆنخۆش (نرجس عطر = .odorous N)

٥- نێرگزی شاعیران (نرجس الشعراء .Poets N)

٦- نێرگزە کێویلە (نرجس البري = Daffodil wild N)

٧- نێرگزی ئەستەمبۆڵ (نرجس أسطنبولي = Polyanthus = N. tazetta) ئەمەش نێرگزی کوردی دەگرێتەوە.

تێبینی: وشەی نێرگز لە وشەی نارسیسەسی (narcissus)ی لاتینییەوە، ئەمیش لە وشەی (Narkissos)ی گریکییەوە وەرگیراوە. ئەفسانەیەکی (Myth) گریکی وای دەگێڕێتەوە کە لاوێکی شۆخوشەنگ ناوی (نارسیسۆس) بووە سەیری ناوی کردووە، کە جوانی خۆی لە ئاوەکەدا دیوە، لە عەزرەتا، لەشی چەماوەتەوە و پووکاوەتەوە و بووە بە چڵە نێرگزێك. لەم ئەفسانەیەوە، زاراوەیەکی دەروونزانی (علم النفس) بەناوی نێرگزێتی یان نارسیسیزم (النرجسية = عشق االذات = - Nar-cis sism) هاتووەتە کایەوە. ئەم زاراوەیە لە ناسیسەس (Narcissus)ی لاتینییەوە وەرگیراوە، بە مانای خۆخۆشویستن، یان ئاشقبوونی لەشی خۆ، یان کەسێك بە شێوەیەکی ڕەگەزی (جنسي = Sexual) حەز لە لەشولاری خۆی بکات.

***

هەرزن

(جاورس = ثمام = دخن Millet)

ناوە زانستییەکەی Panicum miliaceum

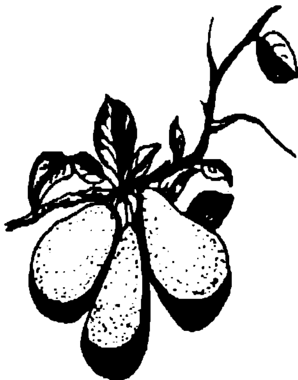
جاران بۆ خۆراکی مرۆڤ، لە ئاسیا و لە باشووری ئەوروپادا دەروێنرا، بەڵام ئێستا بە شێوەی دان دەدرێت بە باڵندەی ناو قەفەز هەروەها سوود لە (کا)کەشی وەردەگیرێت.

هەرمێ = هەرمێ کێویلە = کرۆسك

(عرموط بري = الكمثري)

ناوە زانستییەکەی (Pear, Pyrus commun)

(Pyrus - syriaca / achras = wild pear)



هەرمێ لە سێو دەچێت، لە سوود و سیفەتەکانیدا، ئەم میوەیە لەسەردەمی ڕۆمانییەکانەوە زانراوە، مێژوونووسی بەناوبانگ (بلین) دەڵێت کە هەرمێ ٣٨ جۆری هەیە: لای خۆمان هەرمێ کێویلە کرۆسك، هەرمێ باڵەکی، هەرمێ ناسکە، هەرمێ گوڵاوی، هەرمێ لاسوورە و ...هتد

پێکهاتنی هەرمێ:

٧٣،٣٪ ئاو، ٥٪ پرۆتین ٤٪ چەوری ١٥،٥٪ شەکر، ١،٥٪

ریشاڵ، هەروەها برێکی یەکجار کەم لە ڤیتامین (A) و (B) و (C)ی تێدایە. هەرمێ خۆراکێکی باشە بۆ منداڵ ئەوانەی تازە لە نەخۆشی هەستاونەتەوە و ئەوانەی کەم خوێنن، هەروەها بۆ چارەسەرکردنی سکچوون و سستی ریخۆڵە، هانی دەردانی ئاوگەکانی (عـصارات) هـەرس دەدات. لە ناوچەی کوردەواریدا لە کۆتایی هاویندا هەرمێ لەت دەکەن و لەسەر سەبەتە وشکی دەکەنەوە و پێی دەڵێن (لەتکە هەرمێ) بۆ زستان هەڵی دەگرن لەگەڵ مێوژدا خۆشاوی لێ دروست دەکەن. هەرمێ مرەباشی لێ دروست دەکرێ. هەرمێ کێویلە درەختێکە ٥-٨ مەتر بەرز دەبێتەوە، بەرەکەی شێوە هێلکەییە. لەناو دارستانی بەرووردا لە بەرزایی ٦٥٠-١٨٠٠مەتردا دەروێت، لە مانگی مارت و نیساندا گوڵ دەکات و لەنێوان حوزەیران و ئابدا بەر دەگرێت، لە چیای هەندرێن (Handren) و لە رواندز و چیای سەفین (Koh - sefin) و رایات (Rayat) و پیرەمەگروون و قەرەچەتان (Qarachatan) و زێوێ (Zawia) و پێنجوین (Penjwin) زۆرە، گوڵەکەی سپییە، بەرەکەی خڕە، شیرین و خۆشە، تۆوەکەی شێوە هێلکەییی قاوەیی مەیلەو ڕەشە، بەرەکەی تام و بۆنخۆشە بۆ خواردن بەکار دێت هەروەها لە هەندێك وڵاتدا دەکرێت بە چێشتی شلە (یخنە Stew) و خۆشاو (کمبوت Compote) جۆرێك لە شەراب پێی دەگوترێت پێریی (Perry) تامی شەربەتی سێو (Cider) دەدات.

هەڤریسك (عرعر)

ناوەکەی بە کوردی : هەڤریژك Havrizhk یان هەڤریست Havrist

بە عەرەبی: عرعر Arar، شیزی، دفران، سروجیلي

بە ئینگلیزی: Savine = juniper بە تورکی: Ardij aghaji ناوە زانستییەکەی: Juniperus

پۆلێن: لە پلەی قووچەکییەکانە (رتبة المخروطیات = Coniferales) لە خێزانی سەروەرەکانە (العائلة السروية – Cupressinae) کە ٧٠ جۆر دەگرێتەوە، درەختی ئەوتۆی تێدایە کە ٧٠-١٠٠پێ بەرز دەبێتەوە و دەوەنی ئەوتۆی تێدایە کە لە ٦ پێ زیاتر بەرز نابێتەوە.

ناوی هەندێك لە جۆرەکانی هەڤریسك:

بە کوردی	بە عەرەبی	بە ئینگلیزی
١- هەڤریسکی ئاسایی	عرعر شائع = دفران	Common juniper
٢- هەڤریسکی رۆژهەلاتی	عرعر شرقي أو شربيني	Juniperus oxycedral

ئەم جۆرەیان لە عێراقدا زۆر باوە و رۆنی (کەیدی Cade) لێ دەردەهێنرێت.

بە کوردی	بە عەرەبی	بە ئینگلیزی
٣- هەڤریسکی چینی	عرعر صيني	chinese - juniper
٤- هەڤریسکی گرکن	عرعر قزم	Dwarf juniper
٥- هەڤریسکی گرێکی	عرعر لزاب	Greek juniper
٦- هەڤریسکی بەرز	عرعر عال	high juniper
٧- هەڤریسکی بخورد	عرعر بخوري	incense juniper

٨- هەڤریسکی کێوی	عرعر جبلي	mountain juniper
٩- هەڤریسکی شامی	عرعر الشام	Syrian juniper
١٠- هەڤریسکی گەورە	عرعر الكبير = أبهل	Savin = savine juniperus sabina
١١- هەڤریسکی ڤێرجینی	عرعر فرجينية	Virginian red cedar
١٢- هەڤریسکی دڕکاوی	عرعر شائك	prickly juniper = red cedar

شوێنی بڵاوبوونەوەی:

بە زۆری لەنێو خرۆکی باکوری زەویدا بڵاوبووەتەوە، لە ناوچەی پۆڵی باکوری (القطب الشمالي) وە هەتا ناوچەی کەمەرەی زەوی (المنطقة الأستوائية) بۆ نموونە: لە ناوچە ساردەکانی ئاسیا و ئەوروپا و ئەمەریکای باکوری لە کوردستانی عێراقدا، لەناو دارستانەکانی کاژدا (الغابات الصنوبرية)، لە بەرزایی ٧٠٠-١٥٠٠ مەتردا، بڵاوبووەتەوە، بە تایبەتی لە ناوچەی زاوێتە و ئەتروش و سوارەتووکە و سەرسەنگ و ئامێدی و زاخۆ و باتوفە و ناوچەکانی نزیك ڕووباری خابوور، هەروەها لە دارستانەکانی ناوچەی هەولێر نزیك بە هاوینەهەواری سەلاحەدین و لە سلێمانی لە قۆپی قەرەداخ و سەگرمە...هتد



بەکارهێنانی درەختەکە:

دار و دەوەنێکی هەردەم سەوزی بۆنخۆشن، ئەم درەختانە ستوونی و قیتن یان شێوەیەکی هەرەمییان هەیە، بۆ ڕازاندنەوەی باخچە و قەراغی شەقامەکان دەڕوێنرێت، بەڵام ئەوانەی کە لە شێوەی دەوەندان بۆ پەرژینی باخچەکان بەکار دێن.

خاکەکەی: هەڤریسك لە خاکێکی شێداردا دەڕوێت، کە لە گڵ و لم پێك هاتبێت، هەروەها لە خاکی وشکی بەردەڵانی و چەوداریشدا هەر دەڕوێت، کە بەردەوام هەتاوی لێ بدات.

زۆرکردنی: هەڤریسك بە تۆو دەڕوێت، پاش ساڵێك یان زیاتر، چەکەرە دەکات، هەروەها بە قەڵەمیش دەڕوێنرێت.

بەشەکانی:

گەڵاکەی شێوە دەرزیلەییە گوڵەکەی زەرد و جیا ڕەگەزە (منفصلة الجنس = Dioecious)، ئەندامی نێرینەی گوڵەکەی واتە نێرگەکەی (staminate)، بریتییە لە ژمارەیەك لە پۆرگی (كيس المنك = anther)، ڕەنگەکەی زەردە، بەڵام کە پێ دەگات، لە تریێ دەچێت، ڕەنگەکەی قاوەیی مەیلەو شین دەبێت،

بۆنێکی تایبەتی هەیە لە بۆنی بەهارات دەچێت، تامەکەی مەیلەو شیرینە هەر بەرێکی (واتە قووچەکێکی = مخروط = Cones)، ٢-٣ دەنك تۆوی تێدایە. قووچەکە مێیەکەی لە ٤-٨ قنچکی (قنابة) پوولەکەیی پێکهاتووە، قووچەکەکە لەپێشدا ڕەنگەکەی سەوزە، کە پێ دەگات دەبێتە قاوەیی مەیلەو سوور، قووچەکە نێرەکەی لە شێوەی هێلکە دایە. لەنێوان مانگی نیسان و مایسدا گوڵ دەکات. هەر کیلۆیەك لە تۆوەکەی ٤٤٠٠٠ دەنك تۆو دەبێت.

تەختەکەی: قایم و ڕەقە، ڕەنگەکەی قاوەیی یان سوورە، قەڵەمی لێ دروست دەکرێت، هەروەها لە دروستکردنی تەختەی شوورە و پەرژین و هێڵی شەمەندەفەردا بەکار دێت، لەبەرئەوەی کە ئەم تەختەیە بۆندارە، مێرووی زیانبەخشی لێ دوور دەکەوێتەوە، بۆیە لە دروستکردنی ناوپۆشی (بطانة) سندووقی غەزنەدا بەکاردێت.

پێکهاتنی کیمیایی بەرەکەی:

بەرەکەی (الثمرة)، ئەو بەشەیە کە ڕۆنی کەیدی (زیت الکاد Cade oil)، واتە ڕۆنی هەڤریسکی لێ دەردەهێنرێت، وڵاتی (مەجەر) گرینگترین ناوچەیە لە بازرگانیی ئەم ڕۆنەدا، کرۆکی (لب) بەرەکەی شیرینە و بۆنێکی تایبەتیی لێ دێت، لە بۆنی پەنیر دەچێت. ئەم ڕۆنە ڕۆنێکی سووکەڵەیە (متطایر = Volatile) ڕێژەکەی لە ١،٢٪ هەروەها جگە لە ڕۆن، بەرەکەی ٣٣٪ مادەی شەکرین و لە ١٠٪ مادەی ڕێسینی (راتنج resin)ی تێدایە، جگە لە مادەی تاڵ و ترشی ئەندامی (حامض عضوي Organic acid) و مێو (شمع = Wax) و مادەی دەباخکەر (مواد دابغة) و زەمق (صموغ) ئەمانە ئیشتهای خواردن پتر دەکەن، بەڵام بۆ نەخۆشیی گورچیلە باش نین، چونکە دەبنە هۆی خوێنبەربوون.

ئاوگەکەی (العصارة) بەمجۆرە ئامادە دەکرێت: کەوچکێك لە ئاوی بەرە فلیقێنراوەکەی دەکرێتە فنجانێك ئاوی کوڵاوەوە، ڕۆژی دوو فنجانی لێ دەخورێتەوە یان برێك لە بەرەکەی دەکرێتە چوار ئەوەندەی خۆی لە ئاو، ئەوجا دەکوڵێنرێت، هەتا وەکو هەویرێکی لێ دێت، ڕۆژێ دوو جار، کەوچکێکی گەورە پێش نانخواردن، لێی دەخورێت، ئاوی لقە کوڵاوەکانی بۆ خۆشوشتن و چارەکردنی ڕۆماتیزم بەکار دێت ئاوگی تەختە کوڵێنراوەکەی بۆ چارەکردنی نەخۆشیی پێستی درێژخایەن بەکار دێت، هەروەها بۆ چارەکردنی شوێنی نەخۆشیی فەرەنگی (الزهري = Syphilis)، ئەویش بەوەی کە ٢٠ بیست گرام لە تەختەکە، لە پەرداخێك ئاودا، بۆ ماوەی ١٠ خولەك دەکوڵێنرێت، ئەوجا دەپاڵێورێت و بە چەند ژەمێك دەخورێتەوە، ئاوگی بەرەکەش یان ئاوی بەرە کوڵاوەکەی بۆ بەهێزکردنی بەرگریی لەش، بە تایبەتی لەو کەسانەدا کە تووشی نەخۆشیی شەکر دەبن، یان ئەوانی کە ئارەزووی خواردنیان کەمە. بۆ چارەکردنی ڕۆماتیزم و داشتنی دەست و قاچ بەکار دەهێنرێت.

ڕۆنی هەڤریسك = (زيت العرعر juniper oil) بەمجۆرە ئامادە دەکرێت:

برێك لە گوڵە جنراوەکانی لە ڕۆنی زەیتووندا دەخووسێنرێت و دەکرێتە شووشەیەکی سەر داخراوەوە، لە شوێنێکی گەرمدا، بۆ ماوەی ١٠ ڕۆژ بەجێ دەهێڵرێت. ئەوجا ئەم خووساوەیە دەپاڵێورێت، بۆ بەکارهێنان هەڵدەگیرێت. ڕۆنی هەڤریسك لە مادەی تەرپین (Terpenes) و هەندێك مادەی تر پێکهاتووە کە سارد دەکرێتەوە، مادەیەکی بلووری لێ دەنیشێت، پێی دەگوترێت کافووری هەڤریسك

(juniper camphor). ئەم ڕۆنە لە پوختەکردنی گۆشت و پەنیردا بەکار دێت، بۆنێکی خۆشیان دەداتێ. جگە لەوەی کە یارمەتیی هەرسکردنی (هضم) و میز ڕادان (إدرار البول) دەدات. هەڤریسك جۆرە ڕۆنێکی تری لێ دەردەهێنرێت، لە مەیدانی بازرگانیدا پێی دەگوترێت ڕۆنی ساڤین (savin) بۆ دروستکردنی دەرمانی میزپێکردن (مدر للبول diuretic) بەکار دێت، هەروەها هەندێك جار بۆ بۆندارکردنی دەرمانی ئارایشت (مستحضرات التجميل cosmetics) بەکار دێت. بە زۆری بەری هەڤریسك لە گرتنەوەی دەرماندا بەکار دێت لە هەندێك وڵاتی ئەوروپادا، لە دەنکی هەڤریسك شەربەتێکی خۆش دروست دەکەن، بەیانیان وەك قاوە دەیخۆنەوە. بەوەی کە هەندێك دەنکی هەڤریسك و بە قەدەر ئەوە دەنکە جۆی تێکەڵاو دەکەن و دەیبرژێنن و دەیهاڕن وەکو قاوە بەکاری دەهێنن، بەڵام دۆشاوی هەڤریسك لە دەنکە پێگەیشتووەکانی دروست دەکرێت، بەوەی کە دەکرێتە ئاوەوە و بۆ ماوەی سەعاتێك دەکوڵێنرێت، ئەوجا هەڵدەقڵیقێنرێت و دەپاڵێورێت، پاشان شەکری تێ دەکرێت و دەخرێتە سەر ئاگر هەتا توند دەبێتەوە و دەکرێتە شووشەی تایبەتییەوە وەکو مرەبا هەڵدەگیرێت. دەنکی هەڤریسك مادەیەکی بەهێزکەر و (مقوي) و ورياکەرەوەیە جگە لەوە بۆ چارەکردنی بۆگەنیی دەم (بخر)، بەوەی کە ئەو کەسە ٦–١٠ لە دەنکی هەڤریسك بکرۆژێت، هەروەها دەنکی هەڤریسك بۆ چارەکردنی نزگەرە (الشهقة) بەکار دێت، بەوەی کە هاڕراوەی دەنکەکەی (٢٥ دەنك) لە لیترێك ئاودا دەتوێنرێتەوە و کەمێك شەکری تێ دەکرێت. بەرە بۆنخۆشە تام تیژەکەی بۆنخۆشکردنی مەیی جن (gin) و شەربەتی بووژێنەرەوە (المشروبات المنعشة = cordials) و مەیی بۆندار (Liqueur) و گۆشت بەکار دێت.



هەڤریسك لە نووسینی پسپۆڕ و زانا کۆنەکاندا:

پسپــۆڕ وات (Watt) ١٨٨٩–١٨٩٦، گـوتـوویـەتـی: بـەری هەڤریسك لە هیندستانیش بۆ بۆنخۆشکردنی ئەلکهول و مەی بەکار هێنراوە و گوێزەکەش (قووچەك) کە ناوی ناوە (Nuts)، لە بازاڕدا بە شێوەی مادەی میزپێکەر و وریاکەرەوە (منبه stimulant) لـە چـارەکـردنـی نـەخـۆشـیـی سوزەنـەك (سیـلان gonorrhea) بەکار هێنراوە. هەروەها لق و چیلکەکەی وەکو بـخـورد (بـخـورد incense) سووتـێـنـراوە، دارەکـەشی بـۆ سووتـانـدن. بـە دڵۆپـانـدنـی بـەرە سەوزە پێگـەیشـتووەکـەی ڕۆنێکی پزیشکیی سووکـەڵـەی بـێ ڕەنگ پـەیدا دەبێت، ئـەم ڕۆنـەش هـەنـدێك جـار بۆ بـۆنـخـۆشکـردن بـەکـار دێت. بـەری هەڤریسکی سووریا J. drupacea کە بە قەدەر گوێزێك دەبێت، دەخورێت. ئەم بەرە لە سووریا پێی دەگوترێت: ئەبهەل (أبهل Abhal) یان دەنکی هەڤریسك (حب العرعر Habb Al - arar) جۆرێکی تری ناسراو لە هەڤریسك هەیە پێی دەگوترێت هەڤریسکیگریکی (J . excelsa = greek,J.) لە سووریا پێی دەگوترێت (لزاب Lazabb) لە هەڤریسکە خۆماڵییەکەی خۆمان دەچێت، تەختەکەی ڕەق و نایابە، بەڵام لە عێراقدا نییە. ئەمە بەرەکەی یان ڕۆنەکەی وەکو دەرمانی میزپێکردن و گرفتی ڕیخۆڵە (عسر الهضم = indigestion) بەکار دەهێنرێت. بەری ئەمە و جۆرەکانی تری هەڤریسك لە هەندێك وڵاتی وەکو

هیندستاندا له دهستووری دهرمانسازیدا – pharmacopoeia) ماوهی بهکارهێنانیان پێ دراوه. ئهوهی شایانی باسه که دهنکی هەڤریسکی ئهبهل، یهکێك بووه لهو دهرمانانهی که له بازاڕی بهغدادا زۆر ههبووه. پسپۆڕ جۆنس Jones ۱۸۵۷ که ۱۲۰ ساڵ لهمهوبهر سهری له بهغدا داوه باسی کردووه. زانا بهرکیل (Burkill) له ۱۹۳۵دا گوتوویهتی: که بهری هەڤریسك له زۆر کۆنهوه له مهیانی پزیشکی بهکار هێنراوه، گرێکی و عهرهبهکان بهکاریان هێناوه. گهڵای هەڤریسك له خوراسان وهکو بخورد بهکار هێنراوه. هەڤریسکی کهیدی (عرعر کایدی أو شائك Prickly juniper) (j. oxycedrus) له قهدپاڵی چیاکاندا له دارستانی بهڕوو و کاژدا له بهرزایی ۷۵۰ – ۱۷۵۰م دا دهڕوێت. قووچهکه (Cone) نێرهکانی لهنێوان نیسان و مایسدا دهردهکهوێت. له ڕهواندز و زاخۆ Zakho و شهرانس Sharanish و زاویته Zawita و سهرسهنگ Sarsang و چیای گارا Ghara dagh و دهربهندی بێخمه – Bekme gorgeدا دهڕوێت. له وڵاتانی تردا له ناوچهی دهریای سپیی ناوهڕاست (ئیسپانیا، پورتوگال، فرهنسا، ئیتاڵیا، نوستریا Austria واته نهمسا، بۆلکان Balkans بهرهو باکوری ئهفهریقیا (مراکش Moroco، جهزائیر Algeria، تونس Tunis) دوورگهکانی ئیجه Aegean Islands و قوبرس Cybrus و سووریا و لوبنان و تورکیا و قهفقاس caucasus و باکوری ئێراندا دهڕوێت. هەڤریسکی دڕکاوی بهرهکهی قاوهییه ڕۆنی کهیدی (Cade oil) لێ دهردههێنرێت.

ئهم جۆره له زێبار Zibar پێی دهگوترێت هەڤریسکه Hevriys، ئهم دهوهنه ههردهم سهوزه لقهکانی دڕکاویین، به تایبهتی له ناوچهی دهۆك – ئامێدیدا زۆره، له مهتر و نیوێك زیاتر بهرز نابێتهوه، ئهمه ڕۆڵێکی بهسوود دهبینێت له پاراستنی تهمامی دارستانهکان له ئاژهڵ و نههێشتنی ڕۆچوونی گڵی قهدپاڵی چیاکان و شوێنه لێژهکان. ههرچهنده دارهکهی بچووکه بهڵام بهدڵۆپاندن ڕۆنێکی سهرهکیی بهسوود دهدات له مهیانی پزیشکیدا بهکار دێت، پێی دهگوترێت ڕۆنی کهید Cade oil، بۆ کوشتنی گیانهوهری مشهخۆر و (Parasiticide) (مبید للطفيليات) وهکو مادهیهکی پاکژکهرهوه (مطهر antiseptic) بهکار دێت. پسپۆڕان دالیمۆر (Dallimore) و جاکسون (jackson) ساڵی ۱۹۲۳ گوتوویانه که ڕۆنهکهی بۆ چارهکردنی نهخۆشییهکانی پێست بهکار دههێنرێت، لهبهر ئهوه چهند کارگهیهك له جیهاندا دامهزرێنراوه، وهکو له فرهنسادا ، بۆ بهرههمهێنانی ئهم ڕۆنه که کهرهسه خاوهکهیان (تهختهی هەڤریسك) له باکوری ئهفریقیاوه (جهزائیر و مهراکش و تونس)هوه بۆ دێت چونکه لهم شوێنانهدا درهختهکه به شێوهیهکی سروشتی و زۆر ڕواوه، له عێراقدا هیچ جۆره بهڵگهیهك نییه بۆ بهکارهێنانی ئهم جۆره هەڤریسکه له مهیانی پزیشکیدا، ئهم جۆره و جۆرهکانی تری هەڤریسك دووچاری جۆرێکی بچووك له ڕووهکێکی مشهخۆر دهبن و پێی دهگوترێت دهموکانه (الدبق = الهدال – Mistletoe) ئهم مشهخۆره لقهکانی دهفهوتێنێت یان دهوهنهکه ههمووی لهناو دهبات.

هەڤریسکی چهندینهبهر (متعدد الثمر J. polycarpus)

قووچهکه نێرهکانی سهوزی مهیلهو قاوهیین، شێوهیهکی هێلکهیی مهیلهو خڕیان ههیه، بهڵام قووچه مێیهکانیان لهکاتی پێگهیشتندا ڕهنگێکی قاوهیی مهیلهو ئهرخهوانییان ههیه، له لووتکه چیا کهڤرینهکاندا rocky له دارستانی بهڕوودا له بهرزایی ۱۷۰۰ مهتردا دهڕوێت. ئهمه بهدهگمهن له ناوچه دارستانهکانی عێراقدا ههیه، له قهرهداخ و له ناوچهی سلێمانیدا بینراوه: له چیای سهگرمه (Sagirma

dagh)، له وڵاتانی تردا له تورکیا و قەفقاس و ئێران و مەسقەت (Muscat) و بلوچستان Baluchistan و ئەفغانستان Afghanistan و باکوری رۆژئاوای هیمالایە Himalaya و تورکستان Turkestan هەیە.

داری ئەرزی قەڵەمی هیمالایا Himalayan pencil cedar

دەشێت ئەمە هەڤریسکی کوردی و ئەریاسی (أربس Arbas)ی فارسی و ئەپۆرز (Appurz)ی بلوچستان بێت. ئەمە لە هەردوو درەختەکەی کە لەمەوپێش باسمان کردن گەورەترە، هەندێك جار بەرزییەکەی دەگاتە ١٥ تەنانەت ٢٠ مەتر و چێوەی قەدەکەی (محيط girth) دەگاتە دوو مەتر یان زیاتر. پسپۆڕ وات (Watt) ١٨٨٨-١٨٩٦ گوتوویەتی کە تەختەی ئەم جۆرە شان لە شانی دارئەرزی قەڵەمی ئەمەریکایی دەدات لە مەیانی بازرگانیدا، هەرچەندە تەختەکەی سووکە و قایم نییە، بەڵام بەرگری کاری ئاو و شێ دەکات، بۆیە لە هیندستان بۆ دروستکردنی ئاوبارە (Water - channel) و کۆڵەکە (post) و ئامانی ئاو و شیر گواستنەوە بەکار دێت، جگە لەوەی کە سووتەمەنییەکی باشە و جۆرێکی باشی لە خەڵووز لێ دروست دەکرێت و بە شێوەی بخورد (بخورد incense) بەکار دەهێنرێت.

هەلیلە

(إهليلج = الهندي شعيري = إهليج هندي)

(Terminalia)

ناوە زانستییەکەی Myrobalan plums

لەوە دەچێت وشەی هەلیلە لە زمانی فارسییەوە هاتبێت، بەرەکەی بۆ پاککردنەوەی کۆئەندامی هەرس بەکار دێت، لەپێشدا ڕەوانکەر ئینجا گیرکەرە بەرەکەی ناووك (نواە)ی تێدایە، ناوکەکەی شێوە هێلکەییە، سێ بەرگی پێوەیە، قەبارەکەی بە قەدەر دەنکە زەیتوونێك دەبێت، بەرە وشکەکەی ڕەنگێکی ڕەشی مەیلەو زەردی هەیە، ڕووەکەکەی چرچولۆچە. وەکو شەڵتەیەك (ضمادة) بۆ چارەکردنی ڕەوانی کارێکی باشە، بۆ نموونە: بەکارهێنانی بڕێکی زۆر کەم دوای وشککردنەوە و هاڕین مەبەست دەهێنێتە دی. بەڵام ئەگەر زۆری لێ بەکار بهێنرێت خۆی دەبێتە هۆی ڕەوانی، چونکە کەمێکی گیرکەرە و زۆر ڕەوانکەرە. پزیشکە کۆنەکان هەلیلەیان بۆ چارەکردنی پشێوی ریخۆڵە و ڕەوانی بەکار دەهێنا، بەڵام ئێستا لە پزیشکێتی نوێدا بەکار ناهێنرێت، چونکە پزیشکی ئێستا نایەوێت تەنیا نیشانەکانی سکچوون بوەستێنێت، بەڵکو دەیەوێت هۆیەکانی لە بنەڕەتەوە بدۆزێتەوە و چارەسەری تەواوی بکات.

هەڵەکۆك

(فومي = فومي أسود = قعبارون = القشرة السوداء)

Blak salsify = scorzonera = vipers grass

بە زمانی زانستی (scorzonera hispanica)

ڕەگی ئەم ڕووەکە لە گێزەر دەچێت، لەسەر زەوییەوە گەڵا دەردەکات، گەڵاکەی لە شێوەی ڕم دایە، توێکڵی ڕەگەکەی ڕەشە. لەنێوان مانگی حوزەیران و تەمووزدا گوڵ دەکات، گوڵەکەی لەسەرەوەیە، زەردە، بۆنی

ڤـانـیلـیـای لـیّ دێت. ئـەم ڕووەکـە شیـراوگـێکـی سپیی شیـرینـی تێدایـە، شیراوگـەکـەی گلایکۆسایـد (glycuside) و ئینۆلین (Inulin) و ئەسپراجین (Aspragin) و شۆلین یان کۆلین (Cholin) و لاکتوسین (Lactocin)ی تێدایە. لە پزیشکی میللیدا، دەڵێن بۆ مەبەستی هێمنکردنەوەی دەمار (مسكن للاعصاب) و خەواندن و (منوم) بەکار هێنراوە. لە سەدان ساڵ لەمەوبەرەوە، هەڵەکۆکی کوڵاو بۆ چارەکردنی برین بەکار هێنراوە. لە ساڵی ١٩١٢دا زانا مك. ئەلیستەر، (Mc. Alister)، مادەی ئەلانتۆین (Allantoin)ی کاریگەری لە هەڵەکۆکدا دۆزیوەتەوە، ئێستا لە ئەجزاخانەکاندا گەلێك جۆر لە مەڵحەم هەن کە ئەم مادەیان تێدایە بۆ چارەکردنی برین بەکار دەهێنرێن. شانە مردووەکان (قەتماغە)ی برینەکە لادەبات و هانی دروستبوونی شانەی تازە لە برینەکەدا دەدات و ئێش و ئازاری برینەکە ناهێڵێت، جگە لەوەی کە قڵێش و زبری پێست ناهێڵێت، بۆ نموونە پێستی دەموچاو و لەش ساف و نەرمونیان دەکات و کارێکی خراپیشیان ناکاتە سەر. دەشێت ڕەگی هەڵەکۆك، بە درێژاییی زستان لە لمێکی شێداردا هەڵبگیرێت، بێ ئەوەی هیچی لێ بێت. کرۆکی ژێر توێکڵە ڕەشەکە سپییە، تامەکەی لە تامی مارچێوە (هلیون) دەچێت، خۆشە وەکو سەوزەوات بەکار دێت. لە خۆراکی منداڵان و ئەو کەسانەدا کە نەخۆشی گەدە و ڕیخۆڵەیان هەیە، بەکار دێت. هەروەها بۆ ئەو کەسانەی کە نەخۆشیی شەکریان هەیە، چونکە مادەی ئەنسۆلین (Insulin)ی تێدایە، هەروەها ڕەگی هەڵەکۆك بۆ ئەو کەسانەش باشە کە نەخۆشیی گورچیلەیان هەیە، تامەکەی خۆشە و دەبێتە هۆی خێرا میزکردن.



هەڵووژە

(إجاص = عنجاص

(Prunus demestica = prune = plum

باوەڕوایە کە بنەڕەتی هەڵوژە لە وڵاتی فارسەوەیە و لەوێوە بەرەو وڵاتانی تر چووە، بە تایبەتی بەرەو شام (دمشق)، هەتا وای لێ هات کە بوو بە یەکێك لەو میوانەی زۆر دەهێنرێتە بەرهەم و لەوێوە بەرەو ئەوروپا چووە.

پێکهاتی بەری هەڵووژە:

هەندێك لە ڤیتامین (A) و (C) تێدایە. ئاو و ٦٤،٨٠٪،

نیشاستە ٠،٨١٪ شەکر ١٧،٦٣٪ لە سەد غرام هەڵووژەدا ئەم مادە کانزایانە هەیە:

فوسفۆر = ١٨، پۆتاسیۆم = ٢٥، گۆگرد = ٦، سۆدیۆم = ٢، کالیسیۆم = ١٤، مس = ٩، ئاسن = ٠،٤

هەڵووژەی وشك:

ئاو = ٢٨،٢٢٪، چەوری = ٠،٥٠٪، شەکر ٦٧،١٥٪، نیشاستە = ٢،٤٧٪ هەڵووژە تەنانەت دوای وشککردنەوەش هەر سیفەتەکانی خۆی دەپارێزێت. بۆ وشککردنەوەی هەڵووژە: واز لە هەڵووژەکە دەهێنرێت هەتا بە دارەکەوە بە تەواوی پێ دەگات، ئینجا دەرنرێت و لەسەر لەوحی پاك لەبەر هەتاودا هەڵدەخرێت. ئینجا دەخرێتە فرنێکەوە لە پلەی گەرمی (٦٠)ی سەدیدا و بۆ ماوەی ڕۆژێك دەهێڵرێتەوە،

پاشان دەهێنرێتە دەرەوە و لەبەر هەوا هەڵدەخرێت، جارێکی تریش بۆ ماوەی (٢٤) سەعات دەخرێتە فرنەکە، هەروەها بەمجۆرە ئینجا هەڵووژە وشککراوەکە دەکرێتە قوتووەوە و دەنێردرێتە بازار. هەڵووژە بۆ چارەکردنی سکچوون و ڕۆماتیزم و نەخۆشیی دەردەشا (النقرس) و ڕەقبوونی خوێنبەرەکان بەکار دێت.

هەڵووژە بە شێوەیەکی کێویلە لە چیاکانی کوردستاندا هەیە، لەنێوان دارستانی بەرووداً، هەروەها لە دەشتەکانیشدا دەڕوێنرێت. بەری هەڵووژە وشك دەکرێتەوە و دەکرێت بە چێشت یان مرەبا.

جۆرێکە لە میوە، لە کۆمەڵەی گوڵەباخە (الفصيلة الوردية)، گەلێك جۆری هەیە. بە شێوەیەکی کێویلە لە باشووری قوقاز و باکوری ئێران و تورکیا و سووریادا هەیە. ئەم جۆرەیان بنەڕەتێکە بۆ جۆرەکانی تر، کە ئێستا لە یابان و چین و وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکادا دەڕوێنرێت، هەندێك جۆری هەیە گەڵاکانیان مەیلەو سوورە گوڵەکەیان پەمەیی یان سپییە، بۆ ڕازاندنەوەی باخچەکان دەڕوێنرێت بەزۆری لە ناوچە ساردەکاندا دەڕوێنرێن. درەختەکە بچووکە، گەڵا وەریوە، گوڵەکەی سپیی بچووکە. بەرەکەی خڕ و سافە، ڕەنگی بەرەکەی بە تەری دەخورێت یان وشك دەکرێتەوە پێی دەگوترێت (قراصيا)، لە هەندێك جۆری مرەبا دروست دەکرێت. بە متوربە یان بە قەڵەم یان قاشوکردن یان بە چووز (شطأ) زیاد دەکات. لە کوردستاندا جۆرە هەڵووژەیەکی زەرد هەیە پێی دەگوترێت (حەمەدەشین).

هەڵووژەی دڕکاوی = هەڵووژە ڕەشە

(إجاص شائك = خوخ السياج)

(Pruunus spinosa = black thorn = common sole



درەختێکی دڕکاویی دەشتەکییە، هەروەها دەشڕوێنرێت، گوڵەکەی سپییە، بەرەکەی خڕە یەك دەنکی تێدایە، ڕەنگەکەی شینی مەیلەو ڕەشە، سوود لە گوڵ و بەرە وشککراوەکەی وەردەگیرێت. ناوکی بەرەکەی بۆ چارەکردنی برینی ناودەم و لووت پڕان بەکار دێت، ئاوکی گوڵەکەی بۆ چارەکردنی قەبزی منداڵ و سووتانەوەی میزڵدان و گورچیلە و میزگیران و ئاوسانی جگەر بەکار دێت.

درەختێکە لە کۆمەڵەی گوڵەباخە، لە پەرژین و جەنگەڵە و قەراغی ڕێگەوبیاندا دەڕوێت. نزیکەی ٣مەتر بەرز دەبێتەوە و توێکڵی قەدەکەی ڕەشە، لقەکانی دڕکی ڕەقیان پێوەیە، لە مانگی نیسان و مایسدا بەر لە دەرکەوتنی گەڵا، گوڵ دەکات. گوڵەکەی بازنەیی بچووکە و سپییە، بۆنەکەی لە بۆنی بادەمی تاڵ دەچێت، بەرەکەی لە مانگی تشرینی یەکەمدا پێ دەگات، ڕەنگەکەی شینی مەیلەو ڕەشە گەڵاکەی بچووك و شێوە هێلکەیی و قەراغ دداندارە بەشە پزیشکییەکەی برێتین لە گوڵ (لە مانگی نیسان و مایسدا) و بەرە وشککراوەکەی لەبەر هەتاودا لە مانگی تشرینی یەکەم و دووەمدا، مادەی کاریگەر لە گوڵەکانیدا برێتییە لە گلوکۆسیدی

فلاڤۆن Flavongly cosid کە مادەیەکی نەرمکەرەوەیە (ملین) و ئارەق پێکەرەوە و میزپێکەر و هێمنکەرەوەی ژانە، هەروەها بەرەکەی ترشی ئەندامی و مادەی دەباخکەر و پەکتینی (Pektin)ی تێدایە.

بەکارهێنانی:

١- لە دیوی دەرەوەی لەشدا: ئاوی بەرەکەی بۆ چارەکردنی برینی ناودەم و لووت پژان (رعاف).

٢- لە دیوی ناوەوەی لەشدا: چایی گوڵەکەی وەکو نەرمکەرەوەیەك تەنانەت بۆ منداڵانیش بە ڕێژەی نیو کەوچکی گەورە لە پەڕەی گوڵەکانی دەکرێتە فنجانێك ئاوی کوڵاوەوە، لە ئێواراندا پێش نوستن دەخورێتەوە بۆ چەند ڕۆژێك هەروەها چایی گوڵەکەی بۆ سووتانەوەی میزڵدان و گورچیلە و ئەو میزگیرانەی کە لە ئەنجامی ئاوسانی پرۆستاتەوە لە مرۆڤی پیردا ڕوودەدات. مرەبای بەرەکەشی، ڕۆژێ سێ جار یەك کەوچك بۆ چارەکردنی ئاوسانی جگەر و سکچوون.



هەنار (الرمان Pomegranate)

ناوە زانستییەکەی Punica granatum

لە کۆمەڵەی موردییەکانە (الفصیلة الآسیة) بە زمانی بابلییەکان پێی دەگوترا (نرمو)، ئەمەش لە (نو - أور ما Nu - ur - ma)ی زمانی سۆمەرییەکانەوە، وەرگیراوە. بە زمانی عیبریش پێی دەگوترێت (رمون Rimmon). لە لەوحێکی گڵێنەییدا (لوح فخاري)، کە دەگەڕێتەوە بۆ سەردەمی بابلی (کۆتایی سەردەمی بابلییەکان)، لەسەر دیوێکی وێنەی هەنار کراوە، لەسەر دیوەکەی تری پەیمانێك نووسراوە لەنێوان زەلامێك و زێڕینگەرێکدا، بۆ دروستکردنی (٤١) هەنار لە زێڕ. لەو نامانەدا (رسائل) کە لە شوێنە دێرینەکەی (تل الحمرنة)دا دۆزراوەتەوە، وا دەردەکەویت کە هەندێك خشڵ و بەردیان لە شێوەی هەناردا دروست کردووە. هەروەها لە زۆر دەقی (نصوص) سەردەمی ڕەچەڵەکی ئووری (أور) سێیەمدا ناوی هەنار هاتووە. بۆ نموونە بەکارهێنانی توێکڵەکەی لە دەباخکردندا. جگە لە بەکارهێنانی گەڤی (لحاء) درەختەکەی لە ڕەنگکردندا، هەروەها بە زۆری لەسەردەمی بابلییەکاندا باسی سوودەکانی هەنار کراوە، بەتایبەتی لە مەیانی نۆشدارییدا، بۆ نموونە تێکەڵاویی ئاوی هەنار و هەنگوین و ڕۆن و گەرچەك (زیت الخروع) بۆ سووتانەوەی گوێچکە، ئاوەکەی بۆ ئاوسانی قاچ، بەرەکەی بە نوێنەك (لبحة) و ڕەگەکەی بۆ نەخۆشیی زەردووی (اليرقان jaudice). وێنەکەی لەسەر دیواری زۆر لە پەرستگەکاندا هەڵکۆڵراوە. هەروەها ناوی لە قورئانی پیرۆزدا هاتووە بۆ نموونە، لە سورەتی (الرحمن)دا (فيهما فاكهة ونخل ورمان)، هەروەها لە سورەتی (الأنعام)دا (وجنات من أعناب والزيتون والرمان).

هەنار لە پزیشکێتی کۆندا:

إبن القيم (الطب النبوي)دا دەڵێت: هەنار گەدە بەهێز دەکات، بۆ قورگ و سنگ و سییەکان و کۆکە باشە،

ئەگەر لەگەڵ ناندا بخورێت بۆ تێکچوونی گەدە باشە، دەبێتە هۆی زۆرکردنی میز، سکچوون و ڕشانەوە دەوەستێنێت، بۆ ئازاری دڵ باشە، دەبێتە هۆی دەرکردنی پیسایی لە گەدە. ئەگەر ئاو و کرۆکی (لب) هەنار لەگەڵ هەنگویندا بکوڵێنرێت هەتا وەکو مەڵحەمێکی لێ دێت و، بکرێتە چاوەوە زەردییەکەی لادەبات. دەنکە هەنار و هەنگوین بۆ لابردنی مێخەکەی قاچ (مسمار القدم) و چارەکردنی برینی پیس باشە.

هەنار لە پزیشکێتی نوێدا:

ئاوی هەنار دڵ بەهێز دەکات باشترین میوەیە بۆ هەرسکردنی چەوری: ئاوی هەنار لەگەڵ ئاوی شەکر یان ئاو و هەنگوین دەرمانێکی سووکەڵەیە بۆ چارەکردنی گرفت (إمساك) و ڕێبازەکانی هەناسەدان پاك دەکاتەوە. گوڵ و توێکڵی بەرەکەی ٢٨٪ مادەی تانین Taninی تێدایە، لەبەر ئەوە بە شێوەی مادەییەکی گیرکەر (قابض Astringent) بەکار دێت جگە لەوەی کە بۆ ڕەنگکردنی لۆکە و کەتان و ئاوریشم بەکار دەهێنرێت. ئاوی هەنار مادەیەکی زۆر خۆشی بووژێنەرەوەیە (منعش Refresher)، بۆ بەهێزکردنی دەمار و نەهێشتنی ماندوویێتی بەکار دێت، هەروەها جۆرە مەیەکی (خمر) لێ دروست دەکرێت پێی دەگوترێت (گرینادین) توێکڵی هەنار بۆ چارەسەرکردنی سکچوون (إسهال Diarrhea) و زەحیری (دیزانتری Dysentery) بەکار دێت. هەروەها لە توێکڵی هەنار چەند مادەیەکی نیمچە قڵیەیی (قلویات Alkaloid)ی شلی پەرشەوەبوو (متطاير) دەرهێنراوە، گرینگترینیان ئەلکالۆیدی پێلیتارین (Pelletarine)ە کە بۆ فڕێدانی تاکە کرم واتە کرمی شریتی (الدودة الشريطية Tape worm) بەکار دێت، بۆ ئەم مەبەستەش: ٥٠ غرام لە توێکڵی ڕەگی هەنار بێنە و بیکەرە لیترێك ئاوەوە و بۆ ماوەی ١٥ خولەك (دقيقة) بیکوڵێنە و وازی لێ بێنە هەتا سارد دەبێتەوە و لە شوێنێکی سارددا هەڵی بگرە، هەر بەیانییەك فینجانێکی لێ بخۆرەوە، بەمە کرمەکە فڕێ دەدەیت. زۆرجار هەنار لەجیاتیی لیمۆی ترش لە چێشت و زەڵاتەدا بەکار دێت. هەندێ کەس هەناری ترش لە قاپێکدا هەڵدەوەرێن و خوێ و گوڵاوی پێوە دەکەن و دەیخۆن. هەروەها لە هاویندا ئاوەکەی دەگیرێت و بە ساردی دەیخۆنەوە.

هەنار: درەختێکی خۆماڵییە لە ناوچەی دەریایی سپیی ناوەڕاستدا (لیبیا و مەغریب و لوبنان و عێراق و فەلەستین) و باشووری ئاسیا، چەندەها سەدە دەبێت لەم ناوچانەدا دەڕوێنرێت، نزیکەی ٢ هەزار ساڵ دەبێت کە لە وڵاتی چیندا ڕوێنراوە، هەروەها لە باخچە هەڵواسراوەکانی (الجنائن المعلقة Hanging gardens) بابلییەکاندا ڕوێنراوە، مێژوو بۆمان دەگێڕێتەوە کە شای بابلییەکان (نبوخذ نصر)، باخچە هەڵواسراوەکانی بە درەختی هەنار ڕازاندووەتەوە، ئەمەش لەبەر خاتری ژنەکەی بووە کە هەردەم بە پەرۆش بووە بۆ نیشتمانەکەی خۆی لە چیاکانی کوردستانی عێراقدا. ئێستا لە باشووری کالیفۆرنیا و ئەریزۆنیا و نیومەکسیکۆشدا دەڕوێنرێت. هەنار درەختێکی بچووکی گەڵاوەریوە (شجرة نفضية)، گەڵاکەی بریسکەدارە، گوڵەکەی گەورە و سوورێکی مەیلەو پرتەقاڵییە. ڕەنگی بەرەکەی بە زۆریی سوورە و هەندێك جاریش زەردی مەیلەو سەوزە، خڕە بە قەد پرتەقاڵێك دەبێت، هەندێ جاریش زۆر گەورەتر دەبێت بەڕادەیەکی ئەوتۆ کە دانەی کیلۆگرامێك دەکێشێت. توێکڵی بەرەکەی ئەستوور و ساف و لووسە، ناوەکەی ڕەنگ ئەرخەوانییە، تۆوی زۆری تێدایە. هەناری شیرین لە ٨٥٪ ئاوی تێدایە لەگەڵ ٢,٥٪ پرۆتین و ١٠٪ شەکر، جگە لە مادەی ترش و ڕیشاڵ (ألياف) و بڕێکی زۆر لە ڤیتامین (A. B. C)،

هەروەها کەمێك لە ئاسن و گۆگرد و فوسفۆر و پۆتاسیۆم و کلس و مەنگەنیز، جگە لە مادەی تفت (قاعدة) و چەوری. بەڵام هەناری ترش بڕێکی زۆرتری لە ترشی ستریك (Citric acid) ی تێدایە.

هەنار لە کوردەواریدا:

هەنار لە هەموو ناوچەکانی کوردستاندا زۆرە، وەك لە پارێزگەی سلێمانی بەتایبەتی لە قەرەداغ (هەناری خاوێ) و هەورامان و، تەوێڵە و بیارە، لە پارێزگەی هەولێر: شەقڵاوە و هیران و نازەنین ، جگە لە پارێزگەی دهۆك، هەنار سێ جۆری هەیە: ترش و شیرین و مێخۆش، هەناری ترش بڕێکی زۆر لە ترشی ڕووەکی و کەمێك ڤیتامین (C)ی تێدایە بەڵام شیرینەکەی کاربۆهیدرات (Carbohydrate) و شەکری میوە (سکر الفواکه Fructose) زۆرترە.

سوودەکانی:

١- دەنکە هەنار بۆ ئافرەتی بێزووکەر.

٢- بۆ نەخۆشیی ئێسکەنەرمە (الکساح) منداڵ.

٣- هەناری ترش بۆ کوشتنی کرمی ڕیخۆڵە.

٤- توێکڵی هەنار دەسووتێنرێت و دەکرێت بە برینەوە.

٥- پەڕەی گوڵەهەنار وشك دەکرێتەوە و لەگەڵ سمڵ (سعد) و زاخ (الشب) دەکوترێت و بۆ سووتانەوەی برینداری پووك (اللثة) و ناودەم.

ڕبەهەنار = ڕبەنار = ڕۆگنار

(رب الرمان Pomegranate rhob)

زۆر لە کۆنەوە، کوردەکان هەوڵیان داوە کە ئەو میوانەی هەیانە ناهێڵن خراپ بێت و بێ سوود بێت بەوەی هەندێکیان وشك کردووەتەوە و ناوی هەندێکیان گرتووە. لێرەدا بە باشمان زانی کە باسی (ناوی هەنار)تان بۆ بکەین، کە بۆ ماوەیەکی زۆر هەڵگیراوە، بەبێ ئەوەی هیچ تێك بچێت، بەبێ ئەوەی هیچ دەرمانێکی تێ کرابێت. ئەم خۆراکە دەکرێتە ناو چێشتەوە (وەکو قبووڵی ڕبەنار) یان لەگەڵ خواردەمەنیدا دەخورێت (وەکو ئەوەی کە دەکرێتە زەڵاتەوە) چۆنێتی دروستکردنی: هەنارەکە لەتلەت دەکرێت دەنکەکانی هەڵدەوەرێنرێت، ئاوەکەی بەهۆی گوشەرێکەوە (عصارة) دەگیرێت، ئینجا ئاوەکەی دەخرێتە سەر ئاگر هەتا بە باشی خەست دەبێتەوە. پاشان لەسەر ئاگرەکە دادەگیرێت و دادەنرێت هەتا سارد دەبێتەوە. ئینجا دەکرێتە هێزە (پێستەی ئاژەڵی خۆشکراوە، شلە و خواردەمەنی تیا هەڵدەگیرێت) یان مەنجەڵی گەورە و لەوێوە دەکرێتە بوتڵەوە و بەو جۆرە دەفرۆشرێت.

ڕبەنار بۆ چارەکردنی سووتانی ناودەم و سووتانەوەی پووك بەکار دێت، پێی چەور دەکرێت.

تێبینی:

١- هەندێك جاریش، دەنکە هەنار دوای هەڵوەراندنی لەسەر سەبەتە و ڕاخەر لەبەر هەتاودا دادەنرێت هەتا وشك دەبێتەوە و بۆ زستان هەڵدەگیرێت و لەجیاتیی ترشی سماق دەکرێتە چێشتەوە.

٢- جۆرێك لە درەختی هەنار هەیە، بچووکە، گوڵ دەکات بەڵام بەر ناگرێت، پێی دەگوترێت گوڵنار (جلنار - Pome granate blossom = Balauste) بۆ مەبەستی ڕازاندنەوەی ناوماڵ و باخچەکان و پزیشکێتی دەڕوێنرێت.

٣- هەنار بە قەڵەم و بە خەڵف و بە دەنك زیاد دەکات.

٤- لە زمانی عەرەبیدا بە توێکڵە هەنار دەگوترێت (جشب) و بە ڕەگەکەی دەگوترێت (عقار آدم).

هەنارە کێویلە = گوێزی عەرەب

(مغات = جوز العرب)

بە تورکی: عرب قۆزی.



ڕووەکێکە بە شێوەیەکی کێویلە لە باکوری عێراقدا لە قەدپاڵی چیاکان و نزیك گردەکاندا دەڕوێت. ئیبنولبەیتار و ئیبن سینا باسیان کردووە: بۆ بەهێزکردنی مرۆڤ باشە، دەبێتە هۆی قەڵەوی، بۆ تیمارکردنی شکاویی ئێسك و هەنوونی ماسوولکە و نەخۆشیی دەردەشا (النقرس) و گرژبوون و ڕەقبوونی جومگە باشە. ئەجزاچی واتە دەرمانساز (عازر ئەرمانیۆس) لە ساڵی ١٩٣٢دا توێژینەوەیەکی نوێی لەبارەی ئەم ڕووەکەوە ئامادە کردووە و تێیدا دەڵێت : هەنارە کێویلە بە زمانی عەرەبیی ڕەشۆکی پێی دەگوترێت (مغات) لە وڵاتە عەرەبییەکانەوە دەهێنرێت، بە شێوەی هاڕاو واتە: کەپلەمە (سفوف) بە تێکەڵاوی لەگەڵ شەکردا یان بە خوساوەیی (منقوع) لە شیردا یان بە کوڵاوی لە ئاودا بەکار دەهێنرێت، مادەیەکی بووژێنەرەوە و بەهێزکەرە بۆ ئەو کەسانەی کە لاوازن یان تووشی نەخۆشیی سنگ و فەرەنگی دەبن، جگە لەوەی کە بەهێزکەر و بووژێنەرەوەیە بۆ دایك بە تایبەتی دوای ئەوەی کە منداڵی دەبێت واتە بۆ زەیستان. توێژەرەوەی زانستیی میسری (سمیر عبدالفتاح) کە بڕوانامەی ماجستێری لە ڕووەکی هەنارە کێویلەدا وەرگرتووە دەڵێت: ڕەگی ئەم ڕووەکە بڕێکی زۆری لە مادەی وڵوڵەیی (هلامي) و کاربۆهیدرات تێدایە. بەڵام مادەی پرۆتین و چەوری کەم تێدایە لە کاتی بەکارهێناندا هاڕراوەی ئەو تۆوانەی لەگەڵ تێکەڵ دەکرێت کە مادەی پرۆتینیان زۆر تێدایە، بۆ ئەوەی ببێت بە شەربەتێکی بەهادار لەلایەنی خۆراکییەوە. بۆ بەکارهێنان وا باشە کە تەمەنی ئەم ڕووەکە لە ساڵێك زیاتر بێت، چونکە بەمە ڕێژەی مادە لینجەکانی دەگاتە ٣٢٪ و نیشاستە ٣٤٪ و پرۆتین ٦٪.

هەنجیر

(التين Ficus carica)

هەنجیر میوەیەکی پیرۆزە. فینیقییەکان هەنجیریان ناسیوە و بە شێوەی خۆراك و دەرمان بەکاریان هێناوە، لەزگەیان لێ دروست کردووە، بۆ چارەکردنی ئێشی گەدە بەکاریان هێناوە زانستی نوێش هەنجیری خستووەتە بەرنامەی خۆراکەوە و بۆ گەلێك سوود و بەکارهێنانی دۆزیتەوە. هەنجیر



دەوڵەمەندترین سەرچاوەیە بۆ ڤیتامین (C.B.A) هەروەها ڕێژەیەکی زۆری لە مادە کانزاییەکان تێدایە، بە تایبەتی ئاسن و کالیسیۆم و مس ئەمانەش مادەی پێکهێنەری خانەکانی لەشن و هیمۆگلۆبینی خوێن پەیدا دەکەن، لەکاتی کەم خوێنیدا. هەروەها ڕێژەیەکی زۆری لە شەکر تێیدا کە ١٩٪ی کێشەکەیەتی، بەمجۆرە هەر ١٠٠گرام لە هەنجیر ٧٠ گەرمۆکە (سعرة) دەدات، بەڵام لە هەنجیری وشکدا دەگاتە ٢٦٨ گەرمۆکە. (ئیبن سینا) لە کتێبی یاسا «القانون»دا دەڵێت: هەنجیر زۆر بەسوودە بۆ ئافرەتی سکپڕ و منداڵی شیرەخۆرە، هەروەها (ئەبوبەکر ئەلرازی) لە کتێبی (الحاوي)دا دەڵێت: (هەنجیر ترشی لە لەشدا کەم دەکاتەوە و کارە خراپەکەی لادەبات) هەروەها سوودی هەیە بۆ چارەکردنی قڵیشانی پاژنەی پێ و مێخەکەی پەنجە، بەوە کە هەموو ڕۆژێك بە شیراوگی قەدی هەنجیر چەور بکرێت. ئەو شیراوگە سپییە لە لاسکی هەنجیری پێنەگەیشتوو وەردەگیرێت کارێکی گیرکەری (قابض)ی هەیە، هەندیك وڵات دەرمانی لێ دەردەهێنرێت بۆ چارەکردنی نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەناسەدان، هەروەها لە کۆندا گۆشتی وشکەوەبوویان دەهێنا و شیراوگی قەدی هەنجیریان لێ دەدا، بۆ ئەوەی پێش لێنان تەڕ ببێتەوە. هەنجیر بۆ چارەسەرکردنی قەبزی بەکار دێت، بە تایبەتی ئەگەر بە ناشتا بخورێت، هەنجیری وشك لەگەڵ گوێزدا بە شێوەی چەرەس لە زستاندا دەخورێت چونکە گەرمی دەدات بە لەش، لەبەرئەوەی هەنجیر دەنکی زۆر تێدایە، نابێت زۆری لێ بخورێت بە تایبەتی ئەوانەی تووشی سووتانەوەی ڕیخۆڵە بوون، چونکە دەبێتە هۆی گرفت. خۆشاوی (خووساوەی) هەنجیر لە ئاوی گەرمدا بۆ ماوەی دوازدە سەعات دەهێلرێتەوە بۆ چارەکردنی سووتانەوەی کۆئەندامی هەناسەدان باشە وەکو سووتانەوەی قورگ و بۆریی هەوا، خواردنەوەی پەرداخێك لەم خووساوەیە، پێش نانخواردن بۆ هێمنکردنەوەی تینی کۆکەڕەشە باشە. جگە لەوەی کە خووساوەکە لە دەم وەردەدرێت (غرغرة) بۆ کەمکردنەوەی ئێش و ئازاری سووتانەوەی گەروو. بەکارهێنانی هەنجیر بۆ گورجکردنەوەی ڕیخۆڵە ٦-٧ هەنجیر یەکی دەکرێت بەدوو لەتەوە، لەتەکان دەخرێتە ڕۆنی زەیتوونەوە ئینجا چەند قاشێکی لیمۆی دەخرێتە سەر بۆ ماوەی شەوێك دەهێلرێتەوە، بۆ بەیانی لەتە هەنجیرەکە، ڕۆنەکەی لێ دەکرێتەوە بە ناشتا دەخورێت، جگە لەوە هەنجیری وشکی جنراو دەخرێتە سەر سووتاویی ساکار (الحرق البسيط) بۆ چارەکردنی هەروەها لەتە هەنجیر دەخرێتە سەر دوومەڵ و برینی پووك بۆ چارەکردنی.

پێکهاتنی کیمیایی هەنجیر:

هەنجیری تەڕ	هەنجیری وشك
٨٢٪ ئاو	٢٠٪
٠.١٪ پرۆتین	٠.٤٪

٠.٣٪ چەوری ٦٠٪
١٢٪ شەکر ٦٠٪
٤.٧ مادەی تر ١٤.٥٪

داری هەنجیر زۆر بەرگە دەگرێت. جۆرێك هەیە لە هەنجیر پێی دەگوترێت هەنجیری سمایرنا (ئەزمیر) Smyrna fig لە شوێنی گەرمدا دەڕوێت، ئەگەر گوڵەکەی ئاوس (تلقیح) نەکرێت بەر ناگرێت ماوەیەك دەبێت ئەوە زانراوە کە بۆ ئەوەی هەنجیری سمایرنا بەربگرێت (هەڵی پێچێت) دەبێت هەندێك لقی هەنجیرە کێویلەی (Capri fig) بۆ بهێنرێت و بە لقەکانیدا هەڵبواسرێن، ئەو هەنجیرە کێویلەیە هیچ سوودێکی نییە تەنیا هەر بۆ ئەم مەبەستە بەکار دێت، چونکە جۆرە زەردەواڵەیەکی (زنبورWasp) لەسەری دەژی دەنکی هەڵاڵە (Pollen) لە گوڵێکەوە دەبات بۆ گوڵێکی تر و دەبێتە هۆی ئاوسبوونی گوڵی هەنجیرە بنەڕەتەکە.

لە کوردستان سێ جۆر هەنجیر هەیە:

١- هەنجیری دەشتەکی (التین البري Ficus carica = Var. rapes tris - Hausken).

٢- هەنجیری ئاسایی Ficus religiosa

٣- هەنجیری کێویلە F. variegata

هەنجیری دەشتەکی F. hispida

بە شێوەیەکی سروشتی لە شیو و دۆڵ و زورگ و قەدپاڵی شاخەکانی چیاکانی کوردستاندا هەیە، بە شێوەی دەوەنی بچووك، هەروەها لە ئێران و ئەرمەنستان و تورکیادا هەیە، گەڵاکەی دەوەرێت، ڕووەکەی زبرە لەسەرەوە، سافە لە خوارەوە و لاسکدارە، درێژەی گەڵاکەی ١٠-٢٠سم دەبێت، لە ٣-٥ پەلك پێکهاتووە، هەندێك جاریش گەڵاکەی پلدار نییە، بە زۆری قەراغەکەی دداندارە. ئەم ڕووەکە تاك یان جووت ماڵە. بەرەکەی بە شێوەیەکی تاك یان جووت لەسەر لقەکان هەیە، بەڵام بەزۆریی لە باخەڵی لقە کۆنەکان دایە، بەری هەنجیر لەلایەنی خۆراکەوە گرینگە، چونکە مادەی شەکرینی زۆر تێدایە و مرۆڤ لە کۆنەوە ناسیوێتی، بە تەڕیی و وشکراوەیی دەخورێت، ناوی هەنجیر لە کتێبە ئاسمانییەکاندا هاتووە چونکە بەهایەکی خۆراکیی زۆری هەیە. ئەم درەختە شیراوگێکی تێدایە (سائل حليبي Latex). بەڵام تەختەکەی زۆر بەهادار نییە تەنیا بۆ سووتەمەنی بەکار دێت. هەنجیری سەوز و زەرد و ڕەش (بنەوشەیی تێر)ی هەیە.

هەنجیری ئاسایی سەرچاوەکەی هیندستانە، بۆ ڕازاندنەوە لە باخچەکاندا دەڕوێنرێت، گەڵاکەی بریسکەدارە لە شێوەی دڵ دایە، نووکێکی درێژ و شریتی هەیە. درێژی گەڵاکەی ١٥-١٨سم، لە گەڵای چنار دەچێت. تەختەکەی بۆ دروستکردنی سندووق بەکار دێت. ئەو شیراوگەی کە لە توێکڵی قەدەکەوە دەردەهێنرێت بۆ دروستکردنی زەمق و جۆرەها بنێشت (علك Gums) بەکار دێت.

وشککردنەوەی هەنجیر (Drying):

هەنجیر بۆ مەبەستیی بازرگانی وشك دەکرێتەوە، بۆ ئەم مەبەستەش هەتا ماوەیەك بەرەکەی لەسەر

درەختەکە دەهێڵرێتەوە، هەتا کەمێك وشك دەبێتەوە و ئینجا دەکەوێتە خوارەوە، دوای ئەوە کۆ دەکرێتەوە و لە بەرهەتاودا، یان لە ژووری تایبەتیدا دادەنرێت، هەتا بە تەواوەتی وشك دەبێتەوە، بەرلەوەی بخرێتە شتومەکەوە و بنێردرێتە بازاڕ، هەنجیرەکە لە خوێناوکێکی کولاودا ٣٪ نوقم دەکرێت، بۆ ئەوەی نەرم و خۆش بێت، هەنجیر بە وشکی و بە پارێزراوی بە شەکر یان بە کردنە قوتوو یان دەکرێت بە پەتەوە یان بە تەڕ و تازەیی بەکار دێت بۆ خواردن. بە چەرەسێکی باش (عقبة Dessert)، یان بە شێوەی مرەبا (مربی Jam) بەکار دێت. بەڵام بە زۆریی بە شێوەی تەڕ و تازە، واتە میوە، دەخورێت، هەتا ڕادەیەکی تایبەتی، هەنجیر بۆ دروستکردنی شەراب (Wine) و ئەلکهول (Alcohol) بەکار دێت. لە ئەورووپادا لە هەنجیر جۆرە قاوەیەکی تایبەتیی دروست دەکرێت (Fig coffee)، لە جیاتیی قاوەی ئاسایی بەکار دێت. بەوەی هەنجیر کە دەبرژێنرێت و سارد دەکرێتەوە و دەکرێتە قوتووەوە. هەروەها هەندێك بەهارات و ترشیاتی لێ دروست دەکرێت، جگە لەوەی کە نانەهەنجیر (Figbread) واتە چەپکە هەنجیر و کێکی هەنجیر (Fig brownies) لە ئەورووپادا، لە بەرەکەی دروست دەکرێت. هەنجیر میوەیەکی خۆشە و بەهایەکی خۆراکی بەرزی هەیە. بەری هەنجیر بریتییە لە ٨٤٪ کرۆك (لب) و لە ١٦٪ توێکڵ. تێکرای پێکهاتنی کیمیاییی هەنجیر بەمجۆرەیە: ئاو (شێ) ٨٠،٨٪، پرۆتین ١،٣٪، خوێی کانزایی ٠،٦٪، کاربۆهیدرات ١،١٧٪، کالیسیۆم ٠،٠٦٪، فۆسفۆر ٠،٠٣٪ جگە لە کەمێك ئاسن و کارۆتین (Carotene) و ڕایبۆفلاڤین (Riboflavin) و ترشی ئەسکۆربیك (Ascorbic acid). هەنجیر زۆرتر لە سەوزە و میوەکانی تر ئاسن و مسی تێدایە، جگە لەوەی کە هەنجیر سەرچاوەیەکی باشە بۆ ڤیتامین (A) و (C) هەروەها کەمێك لە ڤیتامین (B) و (D). ڕێژەی شەکر لە هەنجیری وشکدا نزیکەی ٥١،٤٪ و لە هی تەڕدا ١٥،٥٪یە، جگە لەوە هەنجیر ترشی ستریك (Citric) و سرکە (Acetic acid)ی تێدایە، هەروەها مادەی زەمق و وڵوڵەیی (هلامي Mucilage)شی تێدایە بە ڕێژەی ٠،٨٪ی تێدایە. ئاوگی هەنجیر واتە شیلەکەی (عصير Juice) ٢٠،٧٪ شەکری تێدایە، کە بۆ مەبەستیی خواردن و پیشەسازی بەکار دێت.

سوودی پزیشکیی هەنجیر:

هەنجیری تەڕ یان وشك ڕەوشتی ڕەوانکردنی (مسهل = ملين = Laxative)ی هەیە. جگە لەوەی کە میزپێکەر و (مدر للبول Diuretic) و ئارامدەرە (مسكن Demulcent) و پێست نەرمونیان دەکات (مرطب للبشره Emollient) هەنجیر بە شێوەی مرەبا و حەڵوا (مربى =حلوى = Confections) و شەربەت (عصير Syrup) زۆر بەکار دەهێنرێت. هەروەها دەڵێن کە هەنجیر بۆ چارەکردنی کەمخوێنی (Anaemia) لە کەمی خۆراکەوە، بەکار دێت، گەڵاکەی بە شێوەی ئالیك بۆ ئاژەڵ بەکار دێت، ئەمیش ئاو و پرۆتین و چەوری و ریشاڵ و نایترۆجین و کارۆتین و کالیسیۆم و سلیکا (Silica) و پۆتاسیۆمی تێدایە، شیراوگە سپییەکەی مادەی کاوچۆك (Caoutchouc) و ڕێسین (Resin) و ئەلبۆمین (Albumin) و شەکر و ترشی مالیك (Malic acid) و ئەنزیمی ڕەنین (Rennin) و دایستێز (Diastase) و لایپێز (Lipase)..هتد تێدایە. شیراوگەی هەنجیر توانایەکی زۆری هەیە لە مەیاندنی (تخثير Coagulating) شیردا، زاناکان لەو باوەڕەدان کە ٣٠-١٠٠ جار زیاتر لە هەوێنی واتە نوێشکی (نفحة Rennet) شیلاوگی گوێرەکە بەهێزترە، بۆ ئەم مەبەستە شیراوگی هەنجیر سیفەتی کرم فڕێدەری (طارد للديدان Anthelmitic) هەیە، بە تایبەتی ئەنزیمی فیسین (Ficin) کە تێیدایەتی. ئەگەر شیراوگە تازەکەی هەنجیری پێنەگەیشتوو بەر پێست بکەوێت دەبێتە هۆی سووتانەوە و پەیدابوونی زیپکە لەسەری.

هەنجیری دڕکاوی

(التين الشوكي = التين الهندي = Indian fig - Prickly pear)

ناوە زانستییەکەی Opuntia ficus - Indica



جۆرێکە لە ڕووەکی سوێیر لە ناوچە ئیستوائیی و نیمچە ئیستوائییەکاندا دەڕوێت قەدەکەی پان و قۆپاوە لە شێوەی گەڵایەکی گۆشتنی گەورە دایە، چەپکە دڕکی تیژی پێوەیە، گوڵەکەی زەردە، بەرەکەی شیرین و ناوداره دەخورێت بنەڕەتەکەی ئەمەریکاییە، بەڵام ئێستا کە زۆر بڵاوبووەتەوە، جۆرێکی تری هەیە پێی دەگوترێت هەرمێی دڕکاوی (الكمثري الشوكية Prickly pear).

هێرۆ = هیلوو

(ختمة = خطمي = شمع المروج = حطمي وردي Marsh mallow = rose mallow = holhocck)

(Althea rosea)



گیایەکی بەرزە، قەد و لقەکانی موویان پێوەیە، گەڵاکەی گەورە و خڕە، گوڵەکەی ڕەنگ پەمەیی یان شەرابییە. مادەی لینج و دەباخکەریی تێدایە. بە شێوەی نوێنەمەك بەکار دێت. بۆ چارەکردنی چاوئێشەو برین، ئاوگەکەی بۆ چارەکردنی کۆکە و سنگ ئێشە و ئازاری گەدە و ڕیخۆڵە و میزەچۆڕکێ بەکار دێت.

گیایەکی ساڵانەیە یان لە دوو ساڵ زیاتر دەژی، لە کۆمەڵەی تۆڵەکەیە، لە مێرگ و لەوەڕگەکان و پەرژینی دارستانەکاندا لە شێو و گردەکاندا، بە زۆری لە خاکێکی شورەکاتدا دەڕوێت، لە بنەڕەتدا لە وڵاتی چینەوە هاتووە، نزیکەی مەترێك بەرز دەبێتەوە، قەدەکەی قیتە، مووی زبری پێوەیە، گەڵاکەی خڕ و گەورەیە لە گەڵامێو دەچێت بە مووی زبر داپۆشراوە، لەنێوان مانگی حوزەیران و تشرینی یەکەمدا گوڵ دەکات. لەبنکی گەڵاکانیدا گوڵی گەورەی ڕەنگ شەرابی یان پەمەیی یان سوور دەردەکات، بەشە پزیشکییەکەی بریتییە لە ڕەگ و پەڕەی گوڵەکەی. گوڵەکانی لە مانگی تەمووز هەتا کۆتایی ئەیلوول، مادەی کاریگەریان تێدا بریتییە لە مادەی ولۆلەیی (هلامي) کە یارمەتیی دەرکردنی بەڵغەم دەدات و پەردە لینجە ورووژاوەکانی لەش هێمن دەکاتەوە و سووتانەوە کەم دەکاتەوە، لەگەڵ کەمێك مادەی دەباخکەر کە ئێش و ئازار دەشکێنێت. مادەی نیشاستەیی بە ڕێژەی ٣٨٪ و شەکر ١٠٪ جگە لەوەی کە گەڵاکانی بڕێکی کەمیان لە ڕۆنی سەرەکی (پەرشەوەبوو)ی تێدایە.

بەكارهێنانی:

أ- لە دیوی دەرەوە: گەڵاكەی و گوڵەكەی وەكو نوێنمەك دەخرێتە سەر برین و چاوێك كە تووشی تەراخۆما بووبێت، هەروەها بە كوڵاوی ناوەكەی بۆ لە دەم وەردان لەكاتی ناڵووكەوتن و سووتانەوەی ناودەمدا بەكار دێت.

ب- لە دیوی ناوەوە: چایی گوڵەكەی بۆ چارەكردنی كۆكە و سنگ ئێشە و ژانی گەدە و ڕیخۆڵە و ئازاری میزكردن بەكار دێت، چاییەكەش بەمجۆرە ئامادە دەكرێت: ٢-٣ كەوچكی بچووك لە گەڵا و گوڵە وشكەكانی دەكرێتە فنجانێك ئاوەوە و بۆ چەند خولەكێك (دقیقة) دەكوڵێنرێت، ئەوجا دەپاڵێورێت و بە گەرمی ڕۆژی ١-٢ فنجانی لێ دەخورێتەوە.

•••



وەنەوشە

بە ئینگلیزی Violet

بە لاتینی Viola odorate

گیایەكی تەمەن درێژە، قەدەكەی هەتا ڕادەیەك قایمە، گەڵاكەی لە شێوەی دڵ دایە، دداندارە گوڵەكەی ڕەنگ بنەوشەییە و، ڕەگەكەی ڕیشاڵدارە، بەرەكەی خڕ و تووكنە، لەناو دارستان و باخچەكاندا لەژێر دیواری بەریندا لە بەرزاییی ١٠٠-١٥٠مەتردا دەڕوێت، لە ناوچەی ئامێدی و سەلاحەدین و شەقڵاوەدا دەبینرێت. لەنێوان مانگی تشرینی یەكەم و مارتدا گوڵ دەكات. وەنەوشە بە ڕووەكێكی پزیشكیی دادەنرێت وا دەگوترێت كە تۆو و بەشەكانی ژێر زەویی ئەم ڕووەكە مادەی (ئیریدین Iridin) واتە ڤایۆلین (Violin)ی تێدایە، كاری ئەم مادەیە لە كاری ئیمیتین (Emetine) دەچێت، هەروەها مادەی ساپۆنین (Saponin) و مایروسین (Myrosin) و گلوكۆساید (Glucoside)ی تێدایە كە ژەهرن بۆ مندال. كارەكەی ڕشێنەوە (مقيء Emetic) و ڕەوانكەرە (مسهل). ئەگەر بە بڕی زۆر بخورێت كارێكی ترسناك دەكاتە سەر مندال دەبێتە هۆی دڵ تێكهەڵاتن (غثيان Nausea) ڕشانەوە (تقيؤ Vomiting) دەمارگرتن (عصبية Nervous) و پشێوی لە كۆئەندامی هەناسەدان و دڵدا، لەگەڵ ئەوەشدا ژەهراوییبوون بە وەنەوشە زۆر بەدەگمەن ڕوو دەدات. لە دەرمانگەری كوردیدا (٢) شتنی سەر بە گیراوەی گەڵا و گوڵەكەی وشكیی سەر ئاهێڵێ و بۆ ژانەسك باشە. گوڵەكەی وەكو چایی دەخورێتەوە، بۆ دەردانی بەڵغەم.

وەسمە

(وسمة = نيلة برية = ورد النيلة Dyers weed = woad)

ناوە زانستییەكەی Isatis tinctoria

گیایەكی دوو ساڵەیە یان تەمەن درێژە، قەدەكەی قیتە نزیكەی ٤٠-٩٠سم درێژ دەبێت. لقەكانی بڵاون،

موودار یان سافن، گەڵاکەی کەمێك دداندارە. لە ناوچەی قەندیل (Qandil) و ڕانیە (Rania) بینراوە، لە زۆربەی ناوچەکانی ئەوروپا، لوبنان، تورکیا، قەفقاس، ئێران، ئەفغانستان، باشووری ئاسیادا دەڕوێت. ئەم ڕووەکە بە شێوەی ئاسایی لە ئەوروپادا، پێش هاتنی چویت لە ڕۆژهەڵاتەوە لەلایەن خومخانەچییەکانەوە (Dyers) بەکار دەهێنرا، بۆ لێ دەرهێنانی ڕەنگێکی شین، ئەویش بە وردکردن و ترشاندنی (تخمیر Fermentation) گەڵاکانی، بەپێی ڕاپۆرتی پسپۆڕان: لێندلی (Lindley) و موور (Moore).

لە ساڵی ١٨٧٠ ز.دا، وا دەردەکەوێت کە ئەم نموونەی ڕووەکە، بەرێگەی کشتوکاڵکردن، لە باشووری ڕۆژهەڵاتی ئەوروپاوە بەرەو زۆربەی ناوچەکانی تری ئەوروپا ڕۆیشتووە، وەکو: سوید و زۆربەی بەشەکانی ئاسیا، بەکارهێنانی وەسمە وەکو ڕەنگێك (بۆیەیەك)، وەکو لەلایەن پسپۆر (پلینی Pliny) و ئەوانی ترەوە باسی کراوە. قەیسەر Caesar (ئیمپراتۆری ڕۆمانی) دەیگێڕێتەوە کە بریتونییە کۆنەکان (Briton) یەکێك بوون لەو میللەتانەی کە لە بەریتانیادا، بەر لە هێرشی ئەنگلۆسەکسۆنییەکان ژیاون لەشی خۆیانیان پێ بۆیە کردووە. پسپۆڕ بێدیڤان (Bedevian) ١٩٣٦ز ئەم ناوە عەرەبییانەی بۆ ئەم ڕووەکە نووسیوە: نیل بري (چویتە کێویلە) وەسمە Wasma ورد النيل (گوڵەچویت Indigo flower).

وشترخۆر = وشترخار = وشترالوك

(عاقول = حاج = Camel thorn = manna plant)

بە زمانی زانستی (Alhagi camelorum)

گیایەکی یان دەوەنێکی دڕکاویی بچووکی لوولەییە لقی زۆری لێ دەبێتەوە. گوڵەکەی سوورە، بەرەکەی لە شێوەی قوتوو دایە، قاوەییە، لە سەرانسەری عێراقدا دەڕوێت، بەتایبەتی لە هەولێر و مووسڵ و بەغدا و سلێمانی و کوت و ناسریە و بەسرا. هێڵی بڵاوبوونەوەکەی لە قەفقاسەوە دەست پێ دەکات هەتا ناوچە وشکانییەکانی هیندستان. لە مانگەکانی هاویندا لە مایسەوە بۆ ئەیلوول گەشە دەکات، یەکێکە لە ڕووەکە لەوەڕەکانی بیابان و دەشتەکان، وشتر و مەڕوماڵات ئارەزووی دەکەن. قەدەکەی مادەیەکی وشکی قاوەیی دەردەدات لە هەنگوین دەچێت، لە بازاڕدا بە ناوی گەزۆ (من Manna)ەوە دەفرۆشرێت. بە شێوەیەکی دەنکی خڕی بچووك لە شێوەی تۆپەڵدا پێکەوە نووساون. ئەم جۆرە گەزۆیە ئەم مادانەی تێدایە: مێلیزیتۆز Melizitose ٤٧٪ سوکەرۆز Sucrose ٢٦،٤٪ شەکری گۆڕاو invert sugar ١١،٦٪ ئەم گەزۆیە بە شێوەی دەرمانێکی ڕەوانی سووکەڵە (laxative) بەکار دەهێنرێت بۆ مەبەستی بازرگانی. ئەم گەزۆیە لەو سەڵکانە دەردەهێنرێت کە مادەی نیشاستەییان تێدایە، لەلایەن چینە هەژارەکانی ڕۆژهەڵاتی هیندستانەوە بۆ خواردن بەکار دەهێنرێن.

وێنجە

(البرسيم = نفل أسكندري = قرط = فصفيصة)

(Berseem = Egytian clover = Winter lucerne)

ناوە زانستییەکەی Trifolium alexandrian

گەڵاکەی مادەیەکی تاڵی بەهێزکەری تێدایە. ناوی گەڵا کوڵاوەکەی بۆ چارەکردنی ئەو سەرئێشەیە

باشە کە لە ئەنجامی بەدھەرسی خواردنەوە دەبێت. ئەم ڕووەکە تەنیا ئەوە نییە کە دەکرێت بە ئالیك. بەڵکو بۆ مرۆڤیش گەلێك سوودی ھەیە، چونکە ئاسنی تێدایە، جگە لەمەش کالیسیۆمی تێدایە، ھەروەھا کلۆرۆفیل بۆ مژینی بۆنی لەش، جگە لە ڤیتامینەکان. زاناکان ھێز و توانای ولاخ (ئەسپ و ئێستر) بۆ خواردنی ئەم ڕووەکە دەگەڕێننەوە. لە ھەندێك ولاتدا گەلای وێنجەی ناسك وەك سپێناخ لێ دەنرێت ھەروەھا دەکرێتە ترشیاتەوە بۆ ئیشتھاکردنەوە و بەھێزکردن باشە.

وێنجەی سوور

(البرسيم الأحمر = Red clover)

ناوە زانستییەکەی Trifolium pratense

وێنجەی سوور و سپی ھەردووکیان زەوی بە پیت دەکەن و ئالیکی باشن بۆ ئاژەڵ. جۆری کێویلە و جۆری ڕواندنیشیان ھەیە. وێنجەی سوور وێنجەیەکی بەھێزە، بریتییە لە ڕووەکێکی گرینگ بۆ ئالیك، دوو ساڵ دەژی. لەگەڵ گیادا دەڕوێنرێت. گرێ لەسەر ڕەگەکانی ھەیە، باکتریایان تێدایە، توانای مژینی نایترۆجینیان ھەیە لە ھەواوە. کە ڕووەکەکە دەمرێت زەوییەکە بە پیت دەبێت.

وێنجەی سپی

(البرسيم الأبيض White clover)

ناوە زانستییەکەی Trifolium repens

ڕووەکێکی کورتە بۆ ماوەی چەند ساڵێك بەرێکی زۆر دەدات، بە تۆو خۆی زیاد دەکاتەوە، لەبەر ئەوە تۆوەکەی لەگەڵ تۆوی گیادا تێکەڵ دەکرێت. پێویستی بە خاکێك ھەیە کلسی تێدابیت، گەلاکەی پرۆتینی زۆر تێدایە وەك لە گیایەکانی تر.

•••

یاسەمەن

(یاسمين = jasmine)

ناوە زانستییەکەی Jasminum - grandiflorum

یاسەمەن گوڵێکی بەناوبانگە لە ناوچەی (جراس لە باشووری فەرەنسا) عەرەبەکان ٢٠٠ ساڵ زیاتر لەمەوبەرەوە بۆیان بردوون. پسپۆڕ ئۆلیڤییە دی سیر (Oliverde sir) لە کتێبی (باخەوانی کارامە = البستاني الماهر)دا گوتوویەتی کە ئەم ڕووەکە دەشێت متوربە بکرێت. چنینەوەی گوڵی یاسەمەن لە بەرەبەیانەوە دەست پێ دەکات ھەتا دەمەو نیوەڕۆ. کرێکارێکی (جووتیار) کارامە دەتوانێت ڕۆژی ١٠ھەزار گوڵ بچنێتەوە، لە ماوەی ٨ سەعاتدا ئەمەش کێشەکەی نزیکەی ٥٠کیلۆگرام دەبێت. لە دروستکردنی عەتردا بەکار دێت.

لە کۆمەڵەی زەیتوونییەکانە. لەبەر ڕۆنە بۆنخۆشەکەی دەڕوێنرێت. جۆرێکی کێویلەش ھەیە لەسەر لووتکەی چیای ئەلپ دەڕوێت ناوە زانستییەکەی J. offici بنەڕەتەکەی ئێران و ناوچەی



ڕۆژهەڵاتییەکانە هەتا وەکو وڵاتی چین. یاسەمەن لە قەدپاڵی چیای هیمالایادا بینراوە. رواندنی لە باکوری ئەفریقیا و ئیسپانیادا بڵاو بووەتەوە. وشەی یاسەمەن لە وشەی (ئاسم – أسمن)ی فیرعەونییەوە هاتووە. گوڵبەندی یاسەمین لەسەر سەر و ملی هەندێك لە پاشا فیرعەونییەکان لە پەرستگەی دیری بەحری (الدير البحري) و هوارمدا بینراوە، لە دواییدا لە فرەنسا بینراوە. هەرچۆنێك بێت ئێستا لە ناوچە جیاوازەکانی ئیتاڵیا و ئیسپانیا و باکوری ئەفریقیا دەڕوێنرێت. بۆ یەکەم جار لە ساڵی ١٩٢٠ز.دا لە قاهیرە ڕوێنراوە. لەبەر ڕۆنە بۆنخۆشەکەی دەروێنرێت، ئەو بەشەی کە لێی بەکار دەهێنرێت بریتییە لە گوڵەکەی. یاسەمەن ڕووەکێکی خۆهەڵواسەر یان دەوەنێکی شۆڕە. گەڵاکەی سەوزێکی تێر و بچووکە. گوڵەکەی سپییە بۆنێکی خۆش و زۆر تیژی هەیە. بە قەڵەم یان بە قاشووکردن زیاد دەکات. گوڵەکەی لە مانگی نیسان و مایسدا کۆدەکرێتەوە. گوڵەکەی بەڕێژەی ١٥٪ ڕۆنی تێدایە. ڕۆنی یاسەمەن بە ڕێگەی دڵۆپاندن دەرناهێنرێت چونکە تێك دەچێت، بەڵکو بە ڕێگەی توێنەرەوەی ئەندامی وەکو بە مادەی ئیثەری پەترۆڵی Petroleum ether. هەر تەنێك لە گوڵەکەی ٢.٥ کیلۆگرام لە ڕۆنی خاو (خام) دەدات و ئەمەش دوای دڵۆپاندن کیلۆگرامێك ڕۆنی سروشتیی پاك دەدات. ڕۆنی یاسەمەن شلەیەکی زەردە کەمێك مەیلەو سوورە، بۆنێکی عەتری نایابی لێ دێت، ڕۆنی پاکی یاسەمەن لە دروستکردنی عەتری نایابدا بەکار دێت.

یام

(یام = Yam)

ناوە زانستییەکەی Dioscorrea batatas

ڕووەکێکە چەند جۆرێکی هەیە، هەندێکی بۆ سەڵکەکەی دەڕوێنرێت کە دەخورێت و هەندێکی بۆ ڕازاندنەوە دەڕوێنرێت وشەی (یام) لە زمانی پورتگالییەوە وەرگیراوە کە ئەمەش بنەڕەتەکەی ئەفریقیاییە. یامی ڕاستەقینە لە ڕەگەزی دیۆکسۆریایە (ديوسقورية – Dioscorea). گەلێك جۆری هەیە کە لە ناوچەی ئیستوائی و مەدارییەکاندا دەڕوێن و بەزەحمەت لێك جیا دەکرێنەوە. ئەو جۆرەی کە زۆر باوە پێی دەگوترێت D. alata. هەموو جۆرەکانی لە دارمێوێکی (Vine) خۆهەڵواسەر دەچن. ڕەگی کۆکەرەوەی (خزن) گەورەیان هەیە، هەر ڕەگێکی نزیکەی ٣٠-٤٠ لیبرە دەکێشێت، هەندێك جار سەڵکی هەوایی هەیە، پێویستیی بە خاکێکی خۆڵی هەیە. یام خۆراکێکی سەرەکیی ملیۆنان خەڵکە لە ناوچەی (Indies) ڕۆئاوایی و باشووری ئەمەریکا و ناوچە گەرمەکانی ئاسیادا. سەڵکەکەی دەکرێت بە نان و یان دەکوڵێنرێت یان دەکرێت بە ئارد. ئێستا یام گرینگییەکی زۆری هەیە لە ناوچە باشوورییەکانی ئەمەریکادا، چونکە بە شێوەی ئالیك دەدرێت بە ئاژەڵ و بەراز.

بەنگی دنیا

(أكي دنيا = شملة = مشملة = زعرور اليابان Loquat = japanese medlar)

ناوە زانستییەکەی Eriobotry japanica

وشەی بەنگی دنیا یان ئەکی دنیا لە زمانی تورکییەوە وەرگیراوە. درەختێکی بەردارە لە کۆمەڵەی گوڵەباخ لە میسر و کەناری دەریاکانی سووریادا دەڕوێنرێت. درەختێکە بنەڕەتەکەی لە چینەوەیە بەڵام ئێستا لە زۆربەی ناوچە نیستوائی و مەدارییەکاندا دەڕوێت هەروەها براوەتە کالیفۆرنیا و فلۆریدا ودرەختێکی بچووکی هەردەم سەوزە، گەڵاکەی پانە، گوڵەکەی سپی و بۆنخۆشە بەرەکەی بچووك و خڕە و مووادیی پرتەقاڵی و مەیلەو زەردە لە بەهاردا پێ دەگات. تامەکەی ترشە. بەرهەمی ساڵانەی یابان لە بەری ئەم درەختە دەگاتە نزیکەی ٢٠ ملیۆن لیبرە. بەرەکەی ڕاستەوخۆ دەخورێت یان دەکرێت بە جەلی و مرەبا و ساس (Sauces).



یوکالیپتۆس

(أوكالبتوس Eucalyptus)

لە خێزانی مۆرەدە (العائلة الآسية). گەڵای ئەم ڕووەکە ڕۆنێکی بۆنخۆشی پەرشەوەبووی تێدایە. لەبەر ئەوە لە دروستکردنی دەرمانێکی نایابدا بۆ چارەکردنی هەڵامەت یان کەمکردنەوەی تینەکەی بەکار دێت، لەبەر ئەوە کارگەکانی دەرمان بڕێکی زۆر لە گەڵای ئەم ڕووەکە بۆ مەبەستی پزیشکی لە دەرەوەی وڵاتەوە دەهێنن. لە کرۆکی قەدەکەی مادەیەکی ڕۆن دروست دەکرێت پێی دەگوترێت (ڕۆنی کافوور) بۆ چارەکردنی ئێش و ئازار و وەرگەڕانی ئەندامەکانی لەش بەکار دێت.

سوودی یوکالیپتۆس: سەرچاوەیەکی باشە بۆ تەختە بەتایبەتی لە ئوسترالیادا، چونکە ڕەق و قورس و قایمە. لەبەرئەوەی کە قەدی درەختەکە قیتە، بۆ دروستکردنی کۆڵەکە و پرد و خەرەکی ڕستن (فلكة الغزل = Wharves) و تەختەی ژێر هێڵی ئاسنینی (شەمەندەفەر) و بەرمیل (cask) و کوتەك و پلیکانە (Staves) و تەختەی دیکۆر (قشرة خشبية للزينة – Veneers) و تەختەی موعاکس (الخشب الرقائقي – Ply wood) تەختەی هەندێك جۆری یوکالیپتۆس لە دروستکردنی ئەلکهولدا بەکار دێت چونکە شەکری تێدایە، هەروەها جۆری تری هەیە کە خەڵووزی ڕووەکی (فحم النباتي charcoal) لێ دروست دەکرێت وەکو بەرهەمێکی لابەلا سپیرتۆ و ئەسیتۆن (Acetone) لێ بە دەست دەکەوێت، هەندێك جۆری تایبەتیی لە کالیپتۆس ڕۆنی لێ دەردەهێنرێت، ڕۆنەکە لە گەڵا و سەرلقەکانی دەگیرێت و ئەو ڕۆنانەی

لە یوکالیپتۆس دەردەهێنرێن دەکرێن بە سێ کۆمەڵەوە:

١- ڕۆنی پزیشکی

٢- ڕۆنی پیشەسازی

٣- ڕۆنی بۆنخۆش واتە عەتر (Perfumery)،

هەندێك جۆری یوکالیپتۆس مادەی تانین (tannin) لە توێکڵی قەدەکەیاندا هەیە کە بۆ پیشەسازیی دەباخکردن بەکار دێت. ڕۆنە پزیشکییەکەی بە پاڵاوتنەوە مادەی پزیشکی وەکو ئەڵدیهاید (Aldehyde) و تێرپین (terpene) ئەلکهولی لێ دەگیرێت، جۆرێکی تر هەیە لە یوکالیپتۆس پێی دەگوترێت زەمقی سوور (الصمغ الاحمر redgum) لە عێراقدا لە ئەبوغرێب و ڕۆستەمییە هەیە، سەرچاوەیەکی باشە بۆ زەمقێکی بازرگانی پێی دەگوترێت کینۆ (Kino)ی یوکالیپتۆس، واتە زەمقی سوور، کە لەنێوان توێکڵ و قەدەکەیدا دەنیشێت بە قڵیشاندنی توێکڵەکەی بە شێوەی دەنکی سووری مەیلەو قاوەیی بە دەردەکەوێت. ئەم زەمقە لە مەیانی دەرمانسازیدا هەندێك جار بۆ چارەکردنی سکچوون (إسهال – Diarrhoea) یان وەکو مادەیەکی گیرکەر (قابض Astringent) و بۆ چارەکردنی خوێنبەڕژان (نزیف Haemorrhage) هەروەها بە شێوەی شاف (تحمیلة Suppository) پێنج دەنك لە زەمقەکە لە ڕۆنی ثیۆبرۆمادا (Theobroma).بەکار دەهێنرێت.



ترێ ورچانە

شیفەلەتە

ڕەگەڕووتە



ڕۆزماری



سینەمەکی







دارتۆفانە





سەنەل

فەرھەنگۆکی ئینسکلۆپیدیای

ڕووەکە ئابوورییەکان

لاتینی	ئینگلیزی	عەرەبی	کوردی
Ranunculus	Crow foot	شقائق النعمان، شقار	ئادارۆك، نیسانۆك
Calendula-arvenis officinalis	Calendula, marigold	آذريون، قوقحان	ئازەرگۆن، قەرەقۆز
Drosera- rotundifolia	Sundew	ندية، دروسيرا	ئاورنگی خۆر، درۆسیرا
Origanum vulgare	Oregano	أرجانو	ئۆریگانۆ
Ononis spinosa - repen	Restharrow	شبرق مداد– أونونيس شوكي، لتين مداد	ئۆنۆنیسی دڕکاوی
-	Atropine	أتروبين	ئەترۆپین
Ajuga reptans	Ajuga, Bugle - weed	شندقورة، أجوكا	ئەجۆگا
Adonis vernalis	Spring adonis Adonis	أدونيس	ئەدۆنیس
Cercis siliquastrum	Judas tree	أرجوان	ئەرخەوان
Cupressus sempervirens	pinus cedrus, Cedrus Libani, Cedar	شربين، أرز لبناني	ئەرزی لوبنانی، سەرووی ئیتاڵیایی
Arctim lappa	Burdock	أرقطيون	ئەرکتیەم
Maranta-arundinacea	Arrow root	أروروت	ئەرۆرووت
Asarum-europaeum	Asarabacca, Wild nard	أسارون، ناردين بري	ئەساروم، سونبولە کێویلە
Salsola Kali haloxylon	Salt wort, Saliconid	حرض، مليح، حرض القلي، كوك الله جبجاب، قلي، شويل، شنان، أشنان، جرمل، شويوة، رمث	ئەسهۆن

Hyssopus-officinalis	Hyssop	زوفنا، أشنان داود	ئەسپۆنی داود، هیسۆپ
Harmel peganum, peganum - harmala	wildrue, African rue, Syrian rue, Harmel rue, Wild rue	حرمل، سذاب سوري، سذاب بري	ئەسپەند، ئەسپەنەر
Asperula-odorata	Sweet woodruf, Rug wek	جويسئة عطرية، أسبيرولة عطرية	ئەسپیرولا
Lavandula- stoechas, Lavandula corono Pifola	Slickadore, stickadove	أسطوخودس، ضرم	ئەستوخودوس، غەزنەمە كێویلە
Asphodelus	Kings spear	بروق، برواق	ئەسفۆدیل
-	Absin thium	شيح	ئەفسەنتین
Ephedra - sinca	Ephedrat, Camels ephedra, hill ephedra, dyers ephedra shruby horsetail	علندة، علدي الجمال، علدي الجبال، علدي الدباغ، عدم، عدام	ئەفیدرا
Persea gratissima, Prsea amerikana	Avocado, Alligator pear	أفوكاتة، شجرة المحامي، زيدية، كمثري التمساح	ئەڤۆكادۆ
Acacia-famesiana	Sweet scented, Sweet acaca, acacia	شوك الشام، فتنة	ئەكاسیای بۆنخۆش
Acacia-senegal	Gum arabic tree	أكاسيا سنغال، سنط السنغال	ئەكاسیا (ئەقاقیا)ی سێنیگال
Acacia-arabica, Acacia-nilotica	Blue-Leaved wattlle	سنط عربي، طلح، أكاسيا، سنط، قرض، شوك الهند	ئەكاكی، ئەقاقی
Aconitum	Aconite	أقونطين، بيش	ئەكونیت

–	Agar	أغارأعار، أغرة	ئەگارئەگار
Agaricus	Toads tools	غاريقون	ئەگاريك
Alyssum	Madwort	ألسون، حشيشة اللجأة (السلحفاة)	ئەليسەم، گياتڤيريك، گيا كوچك
Amanita	Fly agaric	أمانيت	ئەمانيتا
Bixa orellana	Annatto	أناتو	ئەناتۆ
Ananas sativus	Pineapple	أناناس	ئەناناس
Calviceps - purpurea	Ergot	أرغوت، أرجوت	ئێرگۆت
Injla - helenium	Elecampane, yellow Start wort	راسن، قسط شامي	ئێليكامپێن
Amygdalus- Communis, prunus communis	Almond	لوز، منج	بادەم، باوى
-	Mountain almond	لوز بري	بادەمە كێويلە، باوى بايەف
Loranthus	-	ذرق الطير، عنم خرقطان، بنتومة	بالوو
Clitoria - ternatea	pigeon wings	بظرية، هريجة، مازريون هندي	باڵەكۆترە، ڤيتكەيى
Hibiscus - esculentus	Gumbo, Gombo, Okra, Ladys fingers, Bandaki	بامية	بامێ
Adansonia digitala	Baobab	باوباب، حميرة، تبلدي	باوباب
Solanum-melongena	Aubergine, Eggplant	باذنجان، أنب، مغد، حدق، حيصل	باينجان
Oryza - Sativa	Rice	رز، تمن، أرز	برنج
–	Bazian - Rice	رز بازيان	برنجى بازيان
–	Basmati	رز بسمتي	برنجى بەسمەتى

-	Snuff	نشوق، سعوط	برنووتی
Pistacia vera	Pistache, pistachio	فستق	بسته
Arachis - hypogaea	Ground nut, pea nut Pinda monkey nut	فستق العبيد، فستق الارض، فول السوداني	بستەی کۆیلەکان، بستەی زەوی، پاقلەی سودانی
Boswellia	Frankincense, Olibanum, Incense	بخور، لبان، كندر	بغورد
Peucedanum-officinal	Hogs fennel	بخور الاكراد، شمرة الخنازير، يربطورة	بغوردی کوردی، ڕازیانەی بەراز
Fraxinus	Syrian ash, elm, Ulmus procera	مران سوري، دردار شجرة البق	بناو، ڕەشەدار، دارەڕەش، دارەتۆفانە بناوچ
Cordia myxa	Sebesten tree	بنبر، طنب، شجرة المخيط، مخاطة، سبستين، أطباء الكلبة	بنبەر، سەپستان، گوانەسەگ
Bauhinia	Moumtain ebony, Ebony wood, Orchid tree,Camels foot	بوهينيا، خف الجمل	بوهینیا
Artemisia - abrotanum	Abrotanum Southern wood, old man, Lady's love	قيصوم، قيصوم ذكر، مسك الجن	بۆمارانە، مارانبۆ
Artemisia-absinthium	Artemisia, Worm Wood, Absinth	الشيخ، القيصوم، افسنتين، شيبة العجوز	بۆنخۆشکە
Artemisia santonica	Worm seed	الشيح خراساني، دمسيسة، شيبة	بۆنخۆشەکەی خۆراسانی دەنکی کرم، تۆوی کرم
Cyperus - papyrus	Paper reed	بردي	بەردی، تەرکە
Quercus	Oak	بلوط، سنديان	بەڕوو
Quercus - rubra	English- oak, red oak	بلوط أحمر	بەڕووی سوور

Quercus - libani	Lebanon oak, Lebanese - oak	بلوط لبنان، دندار	بەڕووی لوینانی، دڵدار
Commiphora	Balm	بلسم	بەلسەم
Myroxylon - Perierae	Balsam of peru,	بلسم بيرو	بەلسەمی پیرۆ
Commiphora opolalsamum	Peruvan balsam balsam of Gilead, balsam of mecca, tolv balsam	بلسم مكة، بلسم تولو	بەلسەمی مەککە بلسم تۆلو
Atropa - Balladonna	Belladonna, Deadliy night - shade	بلادونا، ست الحسن	بەلەدۆنا
Glycrrhiza - glabra	Licorice, Liquorice	سوس، عرقسوس، عرق السوس، عرق دار هرم	بەلەك، مێكوك، مێكوێك بەلاڵوك، هەلاڵوك
Prnus - microcarpa	-	قراصيا، كرز بري	بەنگی ڕەش
Hyoscyamus - niger	Henbane, Black henbane	بنج، بنج أسود، سيكران، سكيران	
Hyoscyamus - albus	White-henbane	بنج أبيض، سكران	بەنگی سپی
-	Spices	توابل، أفاوية	بەهارات
Cydonia - Vulgaris	Quince	سفرجل، حيوة، بحمرو	بەهێ
Acorus - calamus	Sweet flag, sweet Calamus, sweet rush	أقوروون، عرق أكر، وج، قصب الذريرة	بەیاخە شیرینە، زملە شیرینە، نەکۆرس
Matricaria chamomilla, Anthemis - nobilis	Camomile, Chamomile	بابونج، بابونك، بهار نبيل	بەیبوون، بەیبوونە
Anthemis - cotula	Wild chamomile	بابونج بري	بەیبوونە کێویلە
Sambucus (old latin name for the Elder)	Elder	خمان بلسان، بليسان، دمدمون، خلوان	بەیلەسان، بەلەسان
Sambucus nigra	Elder berry, Common elder, Black berried-elder	خمان أسود، بلسان أسود، خابور	بەیلەسانی ڕەش، بەلەسانی ڕەش،
Salix acmophylla	Willow	صفصاف، سوحر، خلاف، غرب	بی

Capsicum grossum	Bell pepper	فلفل حريف، فلفل داره حريف، فلفل دارة حار	بیبەری توند
Piper longum	Long pepper	فلفل طويل، دار فلفل،	بیبەری درێژ
Piper nigrum	Black pepper	فلفل دارا ، فلفل أسود	بیبەری رەش
Capsicum annum	Red pepper, Cayenne, chilli Chilli - pepper	فلفل أحمر، فلفل حريف	بیبەری سوور، بیبەری توند
Piment - officinalis, Capsicum - annum, Piment dioica	Allspice, pimento, Sweet chillies, pepper	فلفل حلو، فلفل أفرنجي، فلفل شائع، فليفلة، شطة، فلفل تاباسكو	بیبەری شیرین، دەلوبیبەری شیرین
Stachys - betonica, Betonia - officinalis	Wound wort,Betony	بطونيقا، قسطران	بیتۆنی، گیابرین
Cotoneaster - vulgaris	Coton easter	سفر جلية	بالوك بیزبالوك، کاکوف، کاکیف
Areca-catechu	Betel pepper, Pan leaf, Betel palm, Arica palm, piper betel	تنبول، تانبول، تامول، شاه صيني، فوفل، كوثل	بێتیل، بیبەری بێتیل پان
Citrus-bergamia, Citrus auratium, Monarda - didyma	Bergamot - orange, bergaming	برجاموت، برغموت	بێرگامووت، لیمۆی بێرگاوت
Carica - papaya	Papaya, Melon tree	بباظ، ببايا، دباء الهند، بابان، باباظ	پاپایا، پاپاو، پاوپاو
pogosiemon patchouli	Patchouli	بتشول	پاچۆلی
Tilia, Elaeagnus - orientalis	Linda, Limes	زيزفون شتوي، تليو	پارزی، پارسین نەخلامور، لاس سنجوو، تاوگی عەجەم
Elaeganus-angustifolia	Oleaster, Jerusalem - willow, Persian - Jujube, Russian - olive	سنجد، نبق العجم، تمر الفؤاد، زيزفون، بل، بلة، نقد، غبيراء	پارزین، لاس، لارزی، سنجوو

Parkinsonia	Jerusalem thron	بركنسونية	پارکنسۆنیا
Faba vulgaris, Vicia faba	Broad bean	باقلاء، فول	پاقله
Soja max, Soja hispida, Glycine max	Soya bean, Soy bean	فول الصويا، صوية، صوحبة، بسلي هندية، بسلي صينية	پاقلەی سۆیا
Citrus - sinensis Citrus aurantium	Orange, Sweet orange	برتقال، بردقان، برتقان	پرتەقاڵ
Citrus Maxima Citrus grandis	Pummelo	ليمون كبير	پۆمیلۆ، لیمۆی گەورە
Mentha (pulegium) aquatica, Hedeoma pulegioiddes	Water mint, Pennyroyal, Horse mint	فلية، فوتنج، بطنج، نعنع الماء، فودنج، حبق الماء	پونگە، پنگ، پوینگ
Amaranthus- caudatus	Love lies bleeding, Princes - feather	عرف الديك، قطيفة	پۆپە کەڵەشێر، سەوڵ، گوڵە قەیفە
-	Pot- pourris	–	پۆت پۆری
Pisum - sativum	Common pea	بازلة، بزاليا، بسلي، بازلاء، بسلة	پۆڵکە
-	Lady pea, Pea vine	–	پۆڵکە خاتوونە
Gorgon-peavine	Snake hurtuman	هرطمان حية	پۆڵکە لاسوورە
Vicia - sativa	Common veth, Tare Fart-seed	حب الضريط أو الضراط، زوان، كرسنة برية، فول رومي، بسلة إبليس، بيقة	پۆڵکە مارانە، میژۆرد، تۆڵك، تاڵیك
Lathyrus - odoratus	Sweet - pea	جلبان عطر، بسلي عطرة	پۆڵکەی شیرین، گوڵە عەتر
Portulaca - (sativa) oleracca	Purslane, Pussley weed	بربين، بقلة مباركة، رجلة، بقله حمقاء، فرفخين، فرفخ	پەڵپینە، پێرپوینە
Solanum - tuberosum	Potato	بطاطا، بطاطيس	پەتاتە
Convolulus - batatas	Spanish potato,	بطاطا حلوة،	پەتاتەی شیرین

Ipomoeas - batatas	Sweet potato	قلقس هندي	
Andrachne	Wound wort	لامَّة	پەنجەشێر، قاتران
Astragalus - sieberi	Bride fingers	أصابع العروس	پەنجەی بووك (جۆرێكە لە كەتیرە)
Lonicera caprifolium, Lonicera - japonica	Honey - suckle, Honey - flower, wood bine	خانملي، صريمة الجدي، سلطان الجبل، سلطان الغابة، زهرة العسل، ورد العسل	پەنجەی خانم
Sulla, Onbrychis, Hedysarum- coronarium	Snake-salve, Cocks combsainfoin	سلة، جلبان الحية	پەیكوڵ، قەرمناجووك حیشترووك، سیدادان
Allium cepa	Common-onion	بصل	پیاز
Urginea - martima Scilla - autumnalis	Squill, Grape - hyacinth, Medicinal squill, Muscari, scilla, Urginea scilla, Scilla maritima	عنصل، عنصلان، بلبوس، بصل الزيز، بصل الفأر، بصل البر، إشقيل، أسقيل	پیازە مشكانە، پیازە كێویلە، پیازە مارانە، گولێلك، جیلیك
Crocus biflorus Crocus Damascenus	Damascus - saffron	زعفران دمشقي، حرسنين، حلوز	پیشۆك
Gnaphalium- arenarium	Cats foot	رجل الهر، برسية، غنافليون	پێهشیلە، گنافلیۆم
Ruta garareolens	Rue, herb of grace	فيجن، سذاب، سداب، أورمي، خفت، فجيل	پێچن، سەدوو
	Wild rue	فيجن البري، سذاب بري، زفرة	پێچنە كێویلە، سەدووە كێویلە
Alchemilla - vulgaris	Lions foot, Ladys mantle	رجل الأسد	پێ شێرە، عەبای خاتوون

Chenopodium - album	Lambs - Qurters	رجل الإوز، رغلة، ركب الجمل	پێ قاژه
Carum ammioides	Cerfolium	رجل الغراب	پێ قەلەڕەشكە
Anchusa - tinctoria, Alkana -Tinctoria	Alkanet, alkanna	رجل الحمام، شنجار، خس الحمار، حميراء	پێ كۆتره، كاهووە كەرانە
Lycopodium- Clavatium	Club moss	رجل الذئب، حراز هراوي	پێ گورگه، قەوزەی كوتەكی
Vitex - agnus - castus	Chaste three	بنجنگشت، أرثد، حب الفقد، كف مريم، شجرة إبراهيم	پێنج ئەنگوست، كفر، پێنج پەنجە، داربرايم
Datyra - stramonium	Jimson weed, Thorn apple	داتورة، نفير، جوز ماثل، صفير السلطان	تاتوره، موسنەك گیابۆگەنە
Caesalpinia Spinosa	Tara	تارا	تارا
Taxus baccata	Yew	طقسوس	تاكسوس
-	Aloe socotrina, Aloe perri baker, Aloe evera, Aloe barbadensis	صبر سقطري، صبر، مقر، ألوة	تاڵی شار
Taraxacum- Officinale	Common dandelion	طرخشقون، هندباء برية، خس بري	تاڵیشك
-	Condiments	منكهات	تامخۆشكەرەكان
-	Tannic acid, tannin	تانين، حامض العفصيك	تانين، ترشی تانيك
Zizyphus spina, Christi, Rham - Frangula, Rhamnus celtis, R.glaternus	Honey-berry tree, Buck - thorn, Hack - berry, Christs - thorn, Nabk tree	نبق، سدر، ميس	تاوك
Rhamnus - cathartica	Purgin buck - thorn	نبق مسهل، دوم	تاوكی ڕەوانكەر

Elaeagnus-	persian - jujube	نبق العجم، سنجد،	تاوکی عەجەم، پارزین،
angustifolia	Oleaster	بلح أفرنجي	لاس، لازی، سنجوو
Rhamnus - kurdicus	Bezwalaruk buck	نبق كردي، سدر كردي	تاوکی کوردی،
	Thorn		بێزوالاروك
Oxalis - corniculata,	Dock, Sour - dock,	حماض، حميض،	ترشۆکە، ترشۆکەی
Rumex confertus,	shamrock, Oxalis,	سلق بري	شاخی
Rumex acetosa,	Wood - sorrel,		
Rumex patientia,	Indian - sorrel,		
Rumex crispus	Yelliw dock	حماض أصفر	ترشی زەرد
Rhus	Sumac, Sumach	سماق، تمتم، عبرب، عترب	ترشی سماق
Melissa - officinalis,	Bergamot, Lemon	ترنجان، بادر نجبوية،	ترنجۆك، ليمۆيۆ،
Monarda - didyma	balm, Balm,	حبق ترنجاني،	ترنجۆ، گیاهەنگ
	Beebalm, mells	حشيشة النحل	
	balm, Honey plant		
Cucumis flexuosus	Snacke - cucumber	ترعوز، تعروزي، قثاء	ترۆزی
	Cherkin	ملتوية، خيار ترعوزي	
Vitis - vinifera	Grapes, grap vine	العنب	ترێ
Ribes grossularia	–	العنب الشوكي	ترێی دڕکاوی
Solanum - nigrum,	Fox grape, Black	عنب الثعلب، الحلو المر،	ترێی ڕێوی، تاڵ و شیرین
Solanum - laciniatum,	Woody - night shade,	مغد أسود، ثلثان	
Solanum - dulcamara	Black murel, bitter		
	Sweet, morel		
Periploca - graeca	Snake grape,	عطفة رومية	ترێ مار، میاماوانە
	Grecian - silkvine		
Tamus - c]mmunis,	Snake bryony, Black	عنب الحية، الكرمة	ترێ مارانەی ڕەش،
Bryonia - dioica	vine, Wild vine,	لسوداء، فاشرا سوداء،	مێوە ڕەشە، مێوە
	Ladys seal,	فاشر شين، ختم السيدة	مارانەی ڕەش، مێوە

	Black bryony		کێویلە، مۆریی خانم، بریۆنی ڕەش
Bryonia - alba	White (vine) bryony	فاشيرا، فاشرشين، فاشيراء بيضاء، كرمة بيضاء، عنب الحية حالف	ترێ مارانەی سپی، مێوی سپی، هەزار پەنجە، مرژوو،
Vaccinium - myrtillus, Arctosta - phylos, Uva-ursi	Bear berry, Bill berry	الشعر، بوطانية عنب الدب، أويسة، عنب الأمراج	ماراژوو، هەزار باڵە ترێ ورچانە، شیلانە
Medicago - circinnta	Spain medick	فرنية، فصفصة إسهانية	تقالوشك، سێ پەڕەی ئیسپانیایی
Papaver - somniferum	Opium poppy, White poppy	خاشخاش، أبو النوم	تلیاك، جێلینجك، تریاك خاشخاشی خەوێنەر
Rubus - fructicosus	Bramble, Black berry	عليق أسود، عليق شائع توت شوكي أسود	تووترکی ڕەش، توودڕك، دڕی، ئاسایی
Rubus - idaeus	Rasp red berry	عليق بستاني، فرمبوزا، عليق أحمر	تووترکی سوور
Nicotiana tobacum	Tobacco - plant	تبغ، تتن، تمباك، تنباك	توتن، تەماکۆ
Raphanus - sativus	Radish	فجل	توور، ترپ، تڤر
Delphinium	Lark spur	عائق، منقار الطير، دلفينيون، رأس العصفور	توورە کوریلە
Cochlearia- armoracia, Armacacia - rusticana	Horse radish	فجل الحصان، خردل الألمان، فجل الخيل	تووری ئەسپ، خەرتەلەی ئەڵمانیایی
Erysimum - officinalis	Erysimum	فجل الجمال، توذري	تووری وشتر، توودەری، ئەرسمین
Daphne - mezereum	Mezereon, Narrow - leaved- daphne	مازريون، دفنة، مثنان	تورز
Brassica - arvensis	Wild mustard,	فجيلة	تورزکە، خەرتەلە کێویلە

	Charlock		
Capsella bursa-Pastoris	Shepherds staff, Shepherds purse, Shepherds bag	عصاء الراعي، خرفوف، كيس الراعي، حرف السطوح، حرفق، خردل فارس	توورەکە شوانە
Betula	Birch	بتولا، شجرة القضبان	توس، دوز، توز (بە فارسی: غان، غین، غوش، غوشە)
Betula alba	Silver birch, White bich	بتولا بيضاء	توزی سپی
Solanum nigrum	Black night - shade, poison berry	عنب الثعلب	تۆلە زەرە، رەزلە، ترێ ڕێوی
Morus	Mulberry	توت، فرصاد	توو
Morus nigra	Black mulberry	توت أسود، فرصاد أسود	تووە ڕەشکە
Morus alba	White mulberry	توت أبيض	تووە سپیکە
Myristica - fragrans	Mace	قشرة جوز الطيب	توێکڵی گوێزبۆ
Malva - silvestris	Mallow	خبازي، خبيز، خباز، خبيزة	تۆلەکە، تۆلکە، تۆلك
Corchorus - olitorius	Jews mallow, Maltajute, Potherb jute	ملوخية	تۆلەکە جوولەکانە
Geranium	Cranes bill	خبيزة أفرنجية، غرنوقي، إبرة الراعي	تۆلەکەی فەرەنگی، جیرانیۆم، دەنووکی لەقلەق
Abutilon	Yellow mallow, Indian mallow, American jute	دبو طليون، خبازي أصفر	تۆلەکەی هیندی، تۆلەکەی زەرد، گوشی ئەمەریکایی
Artemisia-	Tarragon, Estragon	طرخون	تەرخوون

dracunculus			
Typha	Bulrush, Reed mace Cats tail	عشبة البرك، تيفا، دنب الهر، بردي	تەرکە
Lepidium - sativum	Common - cress, Garden cress	رشاد، حرف، ثفاء	تەرەتیزە، تەرەتوورە
-	Pink mustard	رشاد الجبل، سليح	تەرەتیزە کێویلە
Solanum-lycopersicum	Tomato	طماطة، قوطة، بندورة	تەماتە
Tamarindus-officinalis, Tamarindus - indica	Tamarind, Amli	تمر هند، التمر الهندي، حومر، عرديب	تەمر هیند
Quercus - suber	Cork, Cork Oak	فلين، قرق، نجب	تەپەدۆر
-	Turbentine, Turpentine	تربتين	تەربەنتین
Thymus vulgaris	Garden (Common) thyme	زعتر، سعتر	جاترە
Satureia - hortensis	Summer savory, Annual savory	الصعتر البري، ندغ	جاترە کێویلە
Imperatoria-ostruthium	-	جاوي، جاوي بري	جاوی
Delphinium	Lark spur	عائق، عايق	جقەی کلاوکورە
Hordeum	Barley	الشعير، شيتعور	جۆ
Triticum - ovatum	Oat, Goat - grass	دوسر	جۆی مشك
Eruca sativa	Rocket	جرجير، كثأة	جەرجیر
Ginseng panax - specis Panax - schinseng, Aralia racemosa	Ginseng, Spignet	جنسة، جنسنغ، أرالية سنبلية	جەنسینگ، ئەرالیا

Teucrium-chamaedrys	Germander	جعدة، طوقريون، خمادريوس، مسك الجن	جێرماندەر، کرم دەرکەر، جعیدۆك، مسکی جنۆکە
Gentian lutea	Gentain	جنطيانا	جێنتێن
Genista - tinctoria	Dyers broom, Wood waxen, Dyers green - weed, Dyers green - wood	جنستا الصباغين	جێنستای بۆیە
Silybum - marianum	Milk thistle, Holly thistle, St. Marys thistle	شوك مريم	چاوبازەڵە، چاوبازە
Valeriana - officinalis, Heliotropium, arborescens	Cherry pie, Valerian, Heliotrope	ناردين، رقيب الشمس، سنبل	چاودێری خۆر، گیادووپشکە، سونبول
Hydnocarpus - kurzii	Chaulmoogra	كاولموگرا	چاولموگرا
Adonis dentata, Adonis - microcarpa	Pheasats eye	عين الديك، عين البزون، أدونيس، زغليل، دم النعمان، زهرة الندم	چاوە کەڵەشێر، چاوە پشیلە، زخرك
Aqropyron - repens, Agrostis	Bent grass	نجيل، عكرش	چایەر، هەرێز
Thea Sinenis, camallia sinenis	Tea	شاي	چای
-	Cujarat - tea	شاي الكوجرات، شاي أحمر، كركدية،	چایی کوچەرات، چایی سوور
Caultheria-procumbens	Witer green, checker berry	شاي كندا	چایی کەنەدا
Ilex - paraguayensis	Mate, Paraguay- tea	ماتي، متة، بهشية أمريكية، شاي براغواي	چایی ماتی چایی پاراگوای

Populus - nigra	Black poplar	حور أسود، حور رومي قوغ	چناری ڕەش
Populus - alba	White poplar	حور أبيض، إسبندار	چناری سپی، سپیدار
populus - euphratica	Euphrates poplar	حور فراتي، غرب	چناری فوراتی
-	Green (unriped) - almond	لوز فريك	چواڵە
-	Moss	طحلب	چوزموارە، کەڤز
Indigofera - tinctoria, Indigo tinctoria	Dyers idigo, Indigo plant	نيلة	چویت
Baptisia - tinctoria	Wild indigo	نيلة برية	چویتە کێویلە
Smilax- aristolochiaefolia, S. regelii, S. officinalis, S.medica	Chinaroot, Sarsa parilla Bamboo brier	فشاغ، شبشين، العشبة، ديولة، قريولة، عشبة سبرينة	چۆبچینی، سارساپاریللا
-	Nuts	مكسرات، نقل، نقرشة، ياميش، تسالي	چەرەس، شەوچەرە ئاجیل
Prunus arabica, Amygdalus - arabica	-	باسورك	چەقالە، شفشنگ حاجی بامیف، شینشین، شواشین
Secale - cereale	Rye	جودار، جادوار، سلت	چەودەر
Beta	Beet, Beet-root, Red beet	شوندر، شمندر، بنجر، صوطلة	چەوەندەر
Beta-vulgaris	Sugar beet	بنجر السكر	چەوەندەری شەکر
Agropyrum - repens, Cynodon dactylon	Bermuda grass, Couch-grass, Quitch - grass Dogs tooth	بخيل، ثيل، عكرش، نجم حشيشة برمودا	چیمەن، هەرێز، فرێز،

Alhaji - graecorum	Alhagi, Camel thorn	عاقول، الحاج، الحجى،	حوشترالوك، وشترخار،
		شوك الجمال	شترخار، حاجى
Cannabis - sativus	Decan hemp, Kenaf	جلجل، قنب، مارهوانا،	حەشيشە، شادانە
Cannabis - indica	hemp, Indian hemp	شهدانج، شهدانق	
Trigonella-	Fenugreek	فريقة، حلبة مزروعة	حەوينج
Foenum - graecum			
Amomum-	Cardamon,	هيل، هال، قاقلة، حبهان،	حێل، هێل
cardamom, Elettaria-	Cardamom	خيربوا	
cardamomum			
Papaver - somniferum			
	Opium poppy,	خشخاش منوم،	خاشخاشى خەوێنەر،
	White poppy	أبو النوم،	خاشخاشى تلياك،
Papaver - rhoeas		ورد السعالي	جلنجك
	Field Poppy,	خشخاش منثور،	خاشخاشى كێڵگە
Parietaria - judacia	Corn poppy	خشخاش الحقل	
	Pellitory, Wind grass	حشيشة الريح،	خاناينتك
Althea rosea		عاقا قرحا، عود العطاس	
	Marsh mallow	خطمي، ختمة	خرخرۆك، هێرۆ، هێلوو
Prosopis - stephanian	Hollyhock		
Ceratonia - siliqua	Mesquite,	خرنوب المعذي، خرنوب،	خرنووك
Anagyris - foetida	Algaroba, Carob	خروب، ينبوت، شيشلان	
	Bean - trefoil	خرنوب الخنزير،	خرنووكى بەراز
	Dags carob,	خروب الكلب	
Galeopsis - sejetum	Pigs carob,		
Galanga - officinalis,	Hemp nettle	خوذية	خودۆكە
Alpina galanga	Galingale	خولنجان	خولنجان (بە فارسى)
Phoenix - dactylifera			
Japanese - persimmo,	Dates	تمر، بلح	خورما

Diospyros - kaki	Kaki, Chinnese	كاكي، بلح طرابزون	خورمالوو، کاکی
Poterium-	date - plum		
Sanguisorbus	Burnet	مرقنة	خوێن وەستێن
Dracaena - cinnabari,			
Dracaena - draco	Dragon-blood-tree	دم الأخوين، دم التنين،	خوێنی دوویراکه
		إيدع، شيان، دم الثعبان،	
Helleborus-		قناطر الدم، عندم، بقم	
Purporaescens	Hellebore	خريق	خەربۆنگ
Helleborus - foetidus			
	Stinking - hellebore,	الخريق النتن	خەربۆنگی بۆگەن
Helleborus - niger	Setter wort		
	Black hellebore	خريق أسود،	خەربۆنگی رەش
Helleborus - album	Christmas-rose	ورد الكريسمس	
Tourn - fortii,	White hellebor	الخريق الابيض	خربۆنگی سپی
Brassica - arvensis	Wild mustard	خردل بري، فجيلة،	خەرتەلە کێویلە
Brassica - nigra		فجل الجمال، حرشاء	
	Black mustard,	خردل أسود، قرلة	خەرتەلەی رەش
	True mustard		
Erica-vulgaris	Charlock		
Lawsonia - inermis	Heath, Erica	خلنج	خەلەنج، ئێریکا
Cucumis - sativum	Henna	الحناء، حنة	خەنە
	Cucumber, Cherkin	خيار، قثد،	خەیار، ناروو
Ecballium - elaterium		خيار الماء، قثاء	
	Squirting - cucumber	قثاء الحمار، قثاء بري،	خەیارە کەرانە
Aristolochia-		فقوس الحمير	زرەخەیار
Clematis	Birth wort	زراوند، قثاء الحية،	خەیارە مارانە
		ورد البطة، شجرة رستم،	مارسکە گیابێزوو
Cassia - fistula		معقورة	

	Purging cassia,	خيار شنبر، سناذهبي،	خەيارچەمەر
	Pudding pipe,	خرنوب هندي،	
	Golden shower,	قثاء هندي، خيار شمير،	
	Senna, negro coffee,	قصب الفلوس	
Asclepias - syriaca	Indian Laburnum		
Artocarous incisa	Silk weed, Silk vine	شجرة الحرير، صقلاب	دارئاوریشم
	Jack tree,	شجرة الخبز، جاكية	دارهنان
Acorus - calamus	Bread tre, Jack fruit		
	Sweet flag,	عود الريح، أقورون،	داریا، دارخاچ،
	Sweet rush, Peony,	ورج، عرق أكر،	بەیاخە شیرینە
	Paeony,	قصب الذريرة،	
Haematoxylon,	Paeonia	عود الصليب، فاوانيا	
Campechianum	Log wood,	خشب البقم	داربەقەم
Ailanthus - glandulosa	Campeachy wood	شجرة السماء	داربەهەشت،
Schinus - molle	Tree of heaven		دارئاسمان
	Californian-	شجرة الفلفل،	داربیبەر
	Pepper tree,	فلفل كاذب،	بیبەری درەخت
	Peruvian - mastic	فلفل مالطة،	
	Weeping - pepper,	فلفل بيرو	
	False - pepper,		
Guaiacum - sanctum	Pepper tree		
	Guaiocum-	عود الأنبياء،	دارپێغەمبەران
Evonymus	Lignum - vitae	خشب الأنبياء	تەختەی پێغەمبەران
Boldo - fragranus	Spindle tree	شجرة المغزل	دارتەشی
Cinnamomum-	Boldo, Woad tree	شجرة الكبد	دارجگەر، درەختی جگەر
Zeylanicum	Cinnamon,	قرفة، دارسين،	دارچین، دارسیلانی
Ceratonia - siliqua	Ceylon cinnamon	دارچيني، سسليخة	
	Carob, Locust tree,	شجرة الخروب،	دارخڕنووك، داركوللە

	St. Johns bread,	شجرة الجراد	
Phoenix - dactylifera	Algaroba, Caroubier		
Ammi - visnaga	Date palm	نخلة	دارخورما
	Tooth pick,	خيزران،	دارسيواك، حەيزەران
	Pick tooth,	زند العروس، خلة	
	Common-		
Arbutus - unedo	bishops- weed		
	Straw berry tree,	قطب، مشمش بري،	دارشليك،
Tamarix - gallica	Cane apple	قاتل أبيه	قەيسيى كێويلە
Fraxinus - ornus	Tamarisk	أثل، طرفاء، نضار	دارگەز
	Manna ash,	شجرة البق، مران،	دارمێشوولە، دارتۆفانە
	Syrian ash, Elm	دردار، بشم أسود،	دارەڕەش، بناو
		لسان العصافير،	
Alibizzia - lebbek,		مران زهري	
Acacia - lebbek,	Silke flower - tree,	برهام، لبخ	دارنوێنمەك،
	Lebbek,		دارئاوريشم
	East Indian - walnut,		
Tecomella	Siris tree		
Rhus - vernicifera	Honey tree	شجرة العسل	دارهەنگوين
	Varnish-tree,	شجرة السندوس، شجرة	داری سەندرووس،
Echinochloa - cola,	Lacquer- tree	الطلاء، شجرة اللك	دارلۆك
Panicum	Panic grass	رنان، دهنان	داپوجان
-			
Chrysan - themum	Dammar, Damar	دمر، دامار	دامر
	Garden, Chrysan-	أقحوان، داودي، بهار	داودی، داودەفەندی
Thapsia - garganica	themum		
	Drias plant,	درياس، تافسيا	درياس
Agrimonia - eupatoria	Smooth - thapsia		

Picnomon - acarna,	Agrimony	غافث	دڕکە بۆگەنە
Cnicus - benedictus,	Blessed-thistle	شوكة مباركة،	دڕکە پیرۆزە،
Caduus - benedictus		الشوك المقدس، شكاعي،	باداوەرد،
		رأس القنفذ،	سەرە ژیشك،
		شوك الجمال،	
		شوكة البيضاء،	
Paliurus - spinachristi,		بادا ورد، مقل الصيف	
P. aculeatus	Christs thorn,	شبهان، شوكة المسيح	دڕكەزی، زی، ئەستری
Acacia - farnesiana	Jerusalem - thorn		
	The cassie flower,	شوك الشام،	دڕکی شام
Conium - maculatum	Sponge tree	سنط فرنس	
Tuber - magnatum	Hemlock	شوكران، بسبس بري	دورمست، شەوکەران
	Truffle	كمأة، بنات الرعد،	دوومەلان، دۆمبەلان
		فسوة الضبع، جبأة،	
		قصبل، بنات أوبر، غردة	
Crucianella-glauca		عرجون، چمة	
Elaeis - guineesis	Crucianella	صليبية	دۆسیلۆك
Pelargonium-	Oil palm	نخل الدهن	دارخورمای ڕۆن
Graveolens	Shephersds - needle	إبرة الراعي،	دەرزیلۆکە
Geranium-	Cranes bill,	غرنوقي، عتر،	دەرزییە شوانە
robertianum	Geranium	جيرانيوم	دەنووکی قولنگ
			دەنووکی لەقلەق،
Gallipeltis			بەختەری
	Old mans hair	كفشة العجوز،	دەرمان كەسك،
		عشب كمل	سەرمیرهك
Digitalis - purpurea			ڤژی پیرێژن
	Fox golve,	قفاز الثعلب، ديجيتاليس،	دەسكێشی ڕێوی،
	Finger flower,	زهرة الكشتيان،	دیجیتالیس

	Purple - fox golve	قمعية أرجوانية،	
	Dead mans bells,	أصبع العذراء	
	Fairy finger,		
	Fairy root,		
	Fairy bell,		
	Fairy glove,		
	Fairy cap,		
Viscum - album	Finger root,		
Loranthus	Bird lime, mistle toe	دبق، هدال، دابوق	ىەمووكانە، بالوو، دەكانە
	Bird lime	بنتوقة، عنم، ذرق الطير،	ىەمووكانەى بالّندە
Ilex-aquifolium		رقعة، خرقطان	
	Common holly	بهشية، شرابة الراعي،	دار ىەمووكانە
Jatropa curcas,		شجرة الدبق	
Curcas-purgans	Barbados nut,	حب الملوك،	ىەنكى شا،
	Physic nut,	حب السلطان	ىەنكى سولّتان
Aegilops	Croton		
Pimpinella - anisum,	Dosar	دوسر	دووسەر
Anisum vulgare	Anise, Sweet cumin	أنيسون، تقدة، يانسون،	ڕازيانە، زێرەى شيرين
Illicium - anisatum			
	Star anise	باديان رومي،	ڕازيانەى ئەستێرەيى
	Chinese - anise	باديانە نجمي،	ڕازيانەى چينى
Foeniculum - vulgare		أنيسون نجمي	
	Common fenel	شمر، شمار،	ڕازيانۆكە
Jasminum - sambac		شمرة، رازيانج	
	Arabian - jasmine	راسقي، فل،	راسقى،
Ornitho - galum		ياسمين عربي	ياسەمەنى عەرەبى
	Ornitho - galum	أشراس، صاصل،	ڕۆكا
Rubia - tinctorum		صوصلاء، لبن الطير	گولاخ، سرێش

	Madder	فوة، عروق حمر،	رۆنیاس، ریناس
	dyers madder	عروق الصباغين	
	Walnut oil	دهن الجوز، زيت الجوز	ڕۆنی گوێز
Nigella - sativa			
	Small fennel,	حبة سوداء، كمون أسود،	ڕەشکە
	Black cumin,	شونيز، حبة البركة،	
Tormentilla-	Fennel flower	شينيز	
officinalis,	Tormentil,	عرق إنجبار، دموية	ڕەگە خوێنین،
Potentilla-	Sept foil,		خوێنە ڕەگ
Tormentilla,	Blood root		
potentilla - erecta,			
Sanguinaria-			
canadensis			
Anacylus - pyrethrum			
	Pellitory of - spain	عاقر قرحا،	ڕەگە ڕووتە
Ceanothus		الجذر العريان	
americanus	Red root	دموية	ڕەگە سوورە
Polygala-senega			
	Senecaroot,	سينيكا، بولو غالن	ڕەگە مار، سینیکا
	Saneca snake root,		
Geum - urbanum	Milk wort		
Musa - textilis	-	جذر قرنقلي	ڕەگە مێخەکی، جیوم
Caesalpinia	Abaca	ألياف مانيلا	ریشاڵی مانیلا
(C. gilliesii)	-	شوارب الملك،	ریشی پاشا،
Ocimum - basilicum		أبو شوارب، سيزالبينيا	سمێڵی پاشا
	Basil, Sweet basil	ريحان، حبق، حوك،	ڕێحانە
Artemisia - vulgaris		باذروج، حمام	
	Mug wort	حبق الراعي، برنجاسف،	ڕێحانە شوانە

		شويلاء، أرطماسيا،	
Origanum - vulgare		عبيثران	
	-	بزرنكوش، ريحان جبلي	ريحانه كێويله
Origanum - dictamnus			مەزرنگوش
	Dittany of crete	ريحان الأرض	ريحانەی زەوی
Ocimum - basilicum	Hop - marjoram	ريحان، ريحان الملك،	ريحانه شاريحانه
	Sweet basil,	حبق، حوك	
-	Common basil		
	Resin	راتنج	ريسين
Picea abies			
	Norway - spruce	راتنجيه بيسية	ريسينی،
			کاژی نەرویجی،
Rheum - palmatum			سنەوبەری نەرویجی
	Rhubarb, Currant,	ريباس كفي،	ريواسی ئاسایی،
	Fruited, Rhubart	راوند كفي	ريواسی لەپی
	Palmate rhubart,		
Rheum - officinalis	Rheum ribes		
	Chinese - rhubarb	راوند مخزني،	ريواسی دەرمان،
Cephaelis-		راوند صيني	ريواسی چینی
ipecacuanha	Ipecacuanha	عرق الذهب، أبيكاك	رەگەزێرینە
Fagus sylvatica			ئیپیسکاکونە
Berberis - vulgaris	Beech	زان	زان
	Bar beery	برباريس، أمبر باريس،	زريشك
		أنبير باريس، زرشك	
Ailanthus - gladulosa		عود مغربي	
	Tree of heaven	لسان الطير،	زمانه بالندە،
Plantago - lanceolata,		شجرة السماء	دارئاسمان
Plantago - major	Plantain,	لسان الحمل،	زمانەبەرخ،

	English - plantain,	آذان الجدي،	گوێبەرخە،
	Ribgrass, Ribwort,	زمارة الراعي	گوێ کارژۆڵە
	Plantago,		
	Lambs tongue,		
Fraxinus - ornus	Lambs ear		
	Ash tree,	لسان العصفور،	زمانەچۆلەکە،
Borago - officinalis,	Manna ash,	دردار، مران	دارەڕەش
Anchua strigosa	Sparrows-tongue		
	Borage,	لسان الثور، ورد ماوي،	زمانە گا، گا زیان
	Alkanet, bugloss	حمحم، بوغلصن،	
Hypericum-		ساق الحمام	
androsaemum	St. Johns wort,	هيوفاريقون،	زوڕناتك، سوڕناتك،
	Tutsan,	أوفاريقون،	راشك، گوڵی سێرك،
	Triquetrifolium,	أندروسامن،	گوڵە باروون،
	All saints - wort,	عرن، روجة،	ئەرمانە سوورە، تریتمە،
Aristolochia	Goat weed	رمان الأنهار	گوڵ ئاجان، گیابزنە
	Birth worts,	زراوند، ورد البطة،	زەراوەند، مارسکە
Curcuma longa	Dutch mans - pipe	شجرة رستم، قثاء الحية	خەیارە مارانە،
Crocus - officinalis	Turmeric	كركم، هرد	زەردەچەوە
C. sativus	Saffron	زعفران، جادي	زەعفەران
Carthamus - tinctorius			
	Saff lower,	قرطم الصباغين،	زەعفەرانە درۆزنە،
	False (Bastard)	زعفران أمريكا، عصفر	گەنە زەعفەران
Colchicum - luteum,	saffron		
Colchicum-	Meadow saffron,	زعفران المروج،	زەعفەرانی مێرگ
autumnale	Autumn crocus	زعفران الخريف،	زەعفەرانی پایزە
		مبشرة الشتاء،	
		سورنجان الخريف،	

		حافر النهر، لحلاج،	
Juncus acuts		أصابع هرمس،	
Ferula - galbaniflua,	Hard rush	أسل، سمار،	زهل
Dorema	Galabanum - plant	فنة، قنة بارزد،	زەمقی بارزەد،
ammoniacum		قناوشق، شجرة الأشق	زەمقی قناوشق
Callitris - quadrivalis,			
Tetraclinis - articulata	Sandarac	صمغ السندروس	زەمقی ساندارِاك،
Ferula - asafoetida		شجرة السندروس	سەندەرووس. ساندارِاك،
Liquidambar-	Asfetida	حلتيت، أنجدان، أبوكبير	زەمقی ئەسافۆتیدا
orientalis	Storax, Copalm,	أصطرك، أشطرك،	زەمقی ستۆراکس،
	Gum - benjamin,	أسترك،	ستوراکس،
	Gum - benzoin,	لبان جاوي،	زەمقی بەنزۆیین،
	Sweet gum,	ميعة سائلة	زەمقی بنیامین
Acacia - arabica	Liquidambar,		
Lilium	Gum arabic tree	أم غيلان	زەمقی عەرەبی
Lilium - candidum	Tuberose, Liliy	زنبق	زەمەق
Convallaria - majalis	White liliy	زنبق أبيض	زەمەقی سپی
	Lily of the valley	زنبق الوادي	زەمەقی شیو،
Zingiber - officinalis			زەمەقی دۆڵ
	Rott stock,	زنجبيل	زەنجەفیل
Arum	Ginger, Hot-root		
Indula - helenium	Wild ginger	زنجبيل بري	زەنجەفیلە کێویلە
	Elecampane, Scab	راش، قسط شامي،	زەنجەفیلی شامی،
Olea europaea	Wort, Horse heal	راسن، زنجبيل شامي	گیاگەڕی
Rhamnus - paliurus,	Common oliver	زيتون	زەیتوون
Spina christi	Christs-thorn	شبهان، شبهان كاذب،	زیی، دڕکەزیی،
Cuminum - cyminum		شوكة المسيح	ئەسیری
Lolium - temulentum	Cumin, Dill	كمون، حبة حلوة، سنوت	زیرە

	Cephalaria, Darnel,	زيوان، زوان كاذب،	زيزانه
	Tares, Ivary,	زوان مسكر،	
Curcuma - zedoaria	Bearded - ryegrass	دنقة، شيلم، رويطة	
Nerium - oleander	Zedoary	جدوار	زێدواری
	Oleander, Rose bay,	دفلي، دفلة، ألاء، حبن،	ژاڵه کەرکوژه
	Rose laurel,	سم الحمار، حبين	
Aconitum - luleum,	Donkey - Poison		
A. lycoctonum	Lapards bane,	خانق النمر	ژەهرە پڵنگ،
	Wolfs bane	خانق الذئب	پڵنگ خنكێن،
			ژەهرە گورگ،
Melia-azedarach			گورگ خنكێن
	Azedarach,	سبحبح،	ژەهرە ماسی،
	China berry,	زنزلخت،	داری ئازادی،
	Persian lilac,	شجرة السبحة	ئازاد درەخت
	Pride of- India,		
Sassafras - albidum	bead - tree		
Santolina-	Sassafras	ساسفراس	ساسفراس
Chameacypa - rissus	Cotton lavender	سنتولية، قيصوم أنثى	سانتۆلیا
Ficus - secomorus			
	Sycamore,	جميز، قيقب	سایکامور
Populus alba	Sycamorefig		
Spinacia - oleracea	White poplar	حور أبيض، إسبندار	سپیدار، چنار
	Spinach	سبانخ، سبانج،	سپێناخ
Tartarian - orache,		اسفاناخ، رحي	
Atriplex - hortenisis	Mountain - spinach	سرمق، قطف،	سپێناخە کێویلە،
	Sea purslane,	إسفاناج رومى، رغل	سپێناخی رۆمی
-	Orach, orache		
Asphodelus - fistulosa	Streptomycin	ستربتومايسين	سترۆپتۆمایسین

	Asphodel	أشراس، برواق	سرێش
	Anae sthetic,	مخدرات	سڕکەرەکان
	Narcotics,		
	Stupe facinet,		
Convolvulus-	Stupe facitive		
Scammonia	Scammony,	محمودة، سقمونيا	سکامۆنی
Beta cicla	bind weed		
	Card beet,	سلق	سلَق
Rhus - coriaria	White beet		
	Sumach,	سماق، تمتم، عبرب،	سماق، ترشی سماق
Cyperus - esculentus	Hide - Sumac	عريرب، عترب، عنزب	
Cyperus - rotunds	Earth almond,	حب الزلم،	سمل
	Rush nut,	حب العزيز،	
	Nut grass	لوز الارض،	
Caesalpinia		سعد السلطان، سقيط	
	Ceasalpinina	أبو شوارب	سمێلی پاشا،
Elaegnus - angusti			ریشی پاشا
Folia,	Jerusalem - willow,	النبق العجمي، سنجد،	سنجوو، تاووکی عەجەم
Elaegnus spinosa	Oleaster,	سنجت، العليق الفضي،	
Citrus - grandis	Persian jujube	بلخ أفرنجي	
	Pomelo, Shaddock,	سندي، ليمون هندي	سندی، لیمۆی هیندی
Echinopsis,	Indian Lemon		
Echino - cactus	Spine - Cactus	صبير كروي صغير،	سوێری ژیشکی
Colchicum		صبار قنقذي	
	Mradow	لحلاح	سورنجان،
			رۆست، جۆتارووک،
Colchicum-			کولوک جوتیان
autumnale	Upstart, Colchicum,	سورنجان الخريف،	سۆرنجانە پایزە،

	Meadow - saffron,	حافز المهر،	زەعفەرانی میرگ
	Fingers of - Hermes,	أصابع هرمس، لحلاح،	سورنجانی رۆست،
	Autumn - crocus,	زعفران المروج،	جوتارووك،
Platanus - orientalis	Naked lady	عكنة	گوڵوك جوتیان
	Platan, platane,	جنار، صنار، دلبة	سوورەچنار
Valeriana - officinalis	Plane tree		
	Cherry pie,	ناردين مخزني،	سونبول،
	All-heal,	والبريانة،	سونبولی دەرمان،
	Garden (or) summer-	حشيشة القطة	گیا پشیله
Asarum - europaeum	heliotrope		
	Wild nard	ناردين بري،	سونبوله كێویله
Iris		أسارون، أساروم	
Iris (germanica)	Iris	سوسن، رفيف	سوێسنه
Florentina	Orris,	سوسن فلورنسي	سوێسنه فلۆرەنسی
Sorbus aria,	Florentine - iris		
Pyrus sorbus	Sorbus	غبيراء، شجرة إبراهيم	سۆربەس
	White service - tree,		
Thuja	White beam tree,		
Cordia myxa	Thya, Arabor - vitae	ثويا، العفص	سۆیا، تۆیا
	Sebestens	مخيط، مخاطة،	سەبستان (بە فارسی)
		شجرة الدبق،	
		أطباء الكلبة،	
Ruta - graveolens		بنبر، بمبر	
	Common (garden)	سذاب، فيجن	سەدوو، پێچن
	rue, Herb of grace,		
Osmund regalis	Himalaya berry		
	Osmund royal,	سەرخس ملكي،	سەرخەسی شایانە،
	Royal fern	سرخس مزهر،	شاسەرخەس

Cupressus L		أ سمندة ملوكية	
Orchis,	Cypress	سرو	سەروو
Orchus - maculata	Saleb, Salep, Orchid,	سحلب، خصي الثعلب،	سەعلەم،
	Fox testicles,	خصي الكلب، قاتل أخيه	سالمە، سەعلەب
Santalum,	Dog testicles		
Petrocarpus-	Sandal wood	صندل	سەنەڵ
Santalinus			
Allium sativum			
Allium ursinum	Garlic	ثوم، فوم	سیر
Allium-	Bear s garlic	ثوم الدببة	سیره ورچانه
Schoenoprasum	Chives	ثوم معمر	سیری تەمەن درێژ
Allium - tuberosum			
	Chiness, Chives	ثوم صيني، ثوم عسقولي	سیری چینی
	Gow choy,		
Symphtum-	Chunfa, Yuen sai		
oficinales	Knitbone,	سنفيتون، سمفوطن	سەمفیتەم، سەنفیتیۆم
	Black wort,		
	Comfrey,		
Legumes	Consound		
	Vegetables, Greens	الخضروات، الخضار،	سەوزەوات
Celosia - cristata		البقول	
Teucrium - scordium	Cocks comb	عرف الديك	سەوڵ
	Water germander,	ثوم بري، ثوم الحية،	سیرمۆکە، سیرمۆ
Thymus - sperpyllum	Scordium	إسقورديون	سیرەمارانە
	Wild thyme,	سعتر بري، نمام،	سیس عومەر
Sesbania	Creeping thyme	سيسنبر، سعتر أمراط	
Dalbergia - sisso	Sesban	سيسبان	سیسەبان
	Sissum, Sisam,	ساسم،	سیسەم (بە زمانی

	Sissoo tree,	سيسو، دلبرجية	هيندى)
Simarouba	Shissham		
Cassia - cenna	Simaruba	سمروبة	سيماروبه
	Mecca senna, cassia,	سنامكي،	سینهمهکی
	Alexanderian - senna,	سنا حجازي، عشرق	
	arabian senna,		
Polygala - senega	Cango senna		
Ammivisnaga	Seneca, Snake root	سينيكا، بولوغاني	سینیکا
	Toot pick,	خله أراك، ستناج،	سیواك، دارسیواك،
	Bishops weed,	أكثار، زند العروس،	دارى (چیلکەی) ددان
Medicago - sativa	Pick tooth	بلفوطة	ئاژنین
	Alfalfa, Lucerne	فصفصة، رطبة،	سێهەرە، راسی پانه
Menyanthes-	Purple - medick	قت، قضب	
trifoliata	Buck bean,	نفل الماء، فصة الماء،	سێهەرەی ئاوی
	Bog bean,	أطريفل	
Iribulus - terrestris	Marsh trefoil		
	Caltrops,	حسك، قطب، بستناج،	سێدرکه، خەنجەره
Helianthus - tuberosus	Land-caltrop	ضرس العجوز	
	Egyptian - Potato,	طرطوفة، قلقاس رومي،	سێڤك، سێوی بن ئەرز
	Jerusalem - artichoke	حرش القدس، ألماظة،	
Pyrus malus,		تفاح الارض	
Malus communis	Apple	تفاح	سێو، سێڤ
Mandragora-		يبروح،	سێومجنۆکانه
officinalis	Mandrake	لفاح الجن،	سێوه کێویله
Callitris - quardrivalis,		تفاح البر	ماندریك، ماندراگۆرا
tetraclinis - articulata	Sandarac	سندروس	سەندەروس، ساندا راك
Opuntia			
Styrax - officinalis	Cactus	صبار، صبير	سوێر

Cannabis - sativus	Storax, Styrax	أصطرك، لبني، عبهر	ستۆراكس
	Common Hemp,	شاهدانج، شاهدانق،	شادانە حەشیشە
	Indian hemp,	قنب، حشيش	
Aesculus-	Cannabis		
hippocastanum	Horse chestnut,	قسطل الفرس،	شابەڕووی ئەسپ،
	Pavia, Buckeye	قسطل الهند	کەستانەی ئەسپ،
Morus rubra			کەستانەی هیندی
	Morus nigra,	شاه توت، توت شامي،	شاتوو، تووە رەشکە،
	Syrian mulbery,	توت أسود، توت أحمر،	تووە سوورە
	Royal mulbery,	تكي الشام، توت الشام	
Inula conyza	Red mulbery		
Citrus grandis,	Fleabance	شاهبانج، برنوف	شابانە، گیاکێچ
Citrus decumana	Pummelo, Shaddock	بوميليو، شادوك	شادۆك، پۆمیلیۆ
Fumaria - officinalis			
	Fumitory	شيطرج، سيطرج،	شاتەرە، پەنیرووك (لە
Laurus nobilis		سيطرك، شاهترج	ناوچەی سنجار)
	Bay, Bay - laurel	غار، رند	شاژاڵە
	Sweet bay,		
Spiraea - ulmaris	Noble Laurel		
	Queen the meadows	ملكه المزوج،	شاژنی مێرگ
-		إكليل بوقيصي	
Gavltheria - procumbens	King fig	تين ملكي	شاهەنجیر
Frogaria - vesca	Winter green	شاي كندا	چای کەنەدا
	Sraw berry	شليك، شلك	شیلك، چیلك
		توت الارض،	
		توت الآرضي،	
Imperial - frityllary		فريز فراولة	
	Fox's grapes,	بوقية، إكليل الملك	شلێر، مێلاق،

	Fritillaria,		گوڵە مێلاقە
	Crown Imperrial,		ترێ ڕێوی، سەلێل
Buxus - sempervirens	Snake head		
Trgonell - graecum	Box wood, Box tree	شمشاد، بقس	شمشاد
-	Fenugreek	حلبة، فريقة	شملی
Citrus - vulgaris,	Horn weed	شمين، حامول الماء	شنبلان
Cucurbita - citrullus	Water melon	رقي، بطيخ أحمر،	شووتی
		بطيخ أخضر، دلاع،	
		خرين، حبحب، بطيخ	
		هندي، جبسي، دبشي	
		ركي، شمري، شامي،	
Anethum-		بطيخ شامي	
graveolens	Anet, Dill	شبت، سنوت، حزا،	شویت
Pastinaca - schekakul		زوفر، كوخر	
	-	شبت الجبل، حشقال،	شویتە کێویلە
Salix - babylonica		حشقاقل، حرض النيل	شیکاکول
	Weeping - Willow	صفصاف باكي،	شۆڕەبی
		صفصاف مستحي،	
Cynara - scolymus		أم الشقور	
	Artichoke	خرشوف، أرضي،	شەکرۆکە
Cynara - cardunculus		شوكي، حرشف	
Cucumis - dudaim	Cardoon	حرشف بري	شەکرۆکە کێویلە
Cheiranthus - cheiri	apple cucumber	شمام، دستنبوية	شەمامە
	Hand flower,	منثور، خيري، شبوي،	شەوبۆ
	Wall flower,		
	Gilly flower,		
Conium - maculatum	Bleeding heart		
	Hemlock	شوكران	شەوکەران، دووڕەست

Cicuta virosa,			
Cicuta - maculata	Cowbane	شوكران سام،	شەوكەرانی ژەهرین،
		شوكران منتن	شەوكەرانی بۆگەنە
Euphorbia-			دوڕەستە بۆگەنە
Cyparissas	Spurage,	يوفوربيا، أم الحليب	شیرمار، شیرکتك،
	Milk wort,	فريبون، خانق الدجاج،	خورشیلك، خوژیلك،
	Sun spurage,	يتوع، لبينة،	خوژیلکە کوجیلك،
	Wart wort,	سعدة، عنجد	کوژیرك، کوچیلك،
	Wild purslane,		کوچلکە، شیرخوژیلك،
Capparis - spinosa	Petty surge		نەرمۆکە
	Caper, Spiny caper,	كبر، شفلح، لصف	شیفەلەتە مارگیرە،
-	Snake snare	لصاف، أصف	مارگاز، کاباررووك
	Wild lucerne	قت بري، فصفصة برية،	شیکانیرە، کادیك
Perilla - frutescens,		رطبة برية	
Crispa,	Shisho,	شيشو	شیشۆ
	Summer - coleus,		
Colza - rape,	Purple perilla		
Brassica rapus,	Turnip, Rape,	شلغم، سلجم، لفت	شێلم
Brassica - carap	Naphew, Rape		
Liquidambar			
	Liquid ambar,	ميعة سائلة،	عەبەری شل،
Styrax - officinalis	Sweet gum	العنبر السائل	زەمقی شیرین
	Storax	الميعة الجامدة، أصطرك،	عەبەری وشك،
-		الميعة الناشفة،	ستۆراکس
		لبني، عبهر	
Mangifera - indica	Scent, Perfume	عطر، طيب	عەتر
	Mango	عنبة، أنبج، أنبة، منجا،	عەمبە
Zizyphus - vulgaris		منكة، مانجو	

(jujuba)	Jujube tree	عناب	عەنەب
Zizyphus - lotus			
	Wild jujube,	عناب بري، ضال	عەنەبە کێویلە
Phaseolus - vulgaris	Lotus jujube		
	Haricot bean,	فاصوليا	فاسۆليا
	French bean,		
Raspberry - ideaus	Kidney bean		
Polypodium - vulgaris	Rubus red	عليق	فرمبوزا، توترکی سوور
	Poly pody	ثاقب الحجر،	فرمێن، پسیایك،
Moringa - apetra		ضرس الكلب، بسفايج،	قژی کەنیشك
Callistemon	Ben tree, Benoil tree	بان، يسار، يسر، شوع	فستقی رۆمی، بێن
Corylus - avellana	Bottle brush	فرشة الزجاجة	فڵچەی بوتڵ
	Filbert,	بندق	فنق
Caesalpinia-	Hazel - nut, Cob nut		
bonducella	Physic nut,	بندق هندي،	فنقی هیندی
	Fever nut,	قارح، رتة	
	Nickar bean,		
	Gray - bondus,		
Chlorophora-	Bondus		
tinctoria	Fustic	فسطيط، فوستيك	فوستیك
Vanilla - planifolia			
	Vanilla bean,	فانيليا، ونيلية	ڤانیلیا
Viburnum	Vanilla		
Veronica - officinalis	Viburnum	ويبرنوم، أفلوس	ڤایبەرنەم
	Speed weel,	زهرة الحواشي،	ڤیرۆنیکا
	St. pauls betony	ويرونيكة	
Chrozophora-	Gypsy weed		
tinctoria	Tournesole	عباد الشمس النيلي،	قاپە شینکە

Abyssinian ted,		طرنشول الصباغين	گوڵبەرۆژەی چویتی
Catha edulis,	Kat, khat	قات	قات
Celastrus - edulis			
Agaricus - campestris			
Amanita phalloides	Mushroom	فطر، عيش الغراب	قارچك، كوارگ
	Death cap	قلنسوة الموت	قارچكە مارانە
Agaricus albus			قارچكە گوڵانە
	White agaric	غاريقون أبيض	قارچكی سپی،
Saccharum-			ئەگاریكی سپی
officinarum	Suger cane	قصب السكر، مصان	قامیشی شەكر
Arundo donax			
	Great reed,	غاب فارسي	قامیشی مەزن
Coffea	Spanish cane		
Brassica - olercea,	Coffee	قهوة، بن	قاوە
Varbotrytis	Cauli flower	قرنابيط، قنبيط	قەرنابیت
Amygdalis - persica			
Calendula - officinalis	Peach	خوخ، دراقن، فرسك	قۆخ
Pistacia - khinjuk	Pot marigold	أقحوان	قەرەقۆز
	Green - terebinth,	بطم أخضر،	قەزوان، قەزوانی شین
Eucalyptus	Turpentine tree,	حبة خضراء	بوویمك، قەزقوان
Eugenia - aromaticum	Eucalyptus	يوكالبتوس	قەڵەمتۆز، یوكالپتۆس
	Cloves, Clove tree	قرنفل، قرنفول	قەنەفل، مێخەك،
Cinchona-			مێخەكی درەخت
Condaminea,	Cinchona,	سنكونا، كينا	قەنەقینە
Succirubra - pavon	Quinquim - tree		سینكۆنا، كینا
-			
Cetraria - islandiea	Algae	أشنة	قەوزە
	Iceland moss,	طحلب الصخور	قەوزەی بەرد،

Fucus - vesiculous	Iceland lichen	حزاز الصخور	گلەومزی بەرد
Adianthum-	Bladder - wrack	طحلب أحمر حويصلي	قەوزەی سوور، فیوکەس
Capillus - veneris	Maiden hair,	كزبرة البئر،	قەیتەران
Prunus - armeniaca,	Maiden hair fern	شعر البنات	
Armenica - vulgaris	Apricot	مشمش	قەیسی
Annona - squamosa,			
Annona - cherimoia	Sweet - sop,	القشدة الخضراء،	قەیماغی سەوز،
	Sugar apple,	سفرجل هندي، القشدة	بەهێی هیندی
	Chirimoya,		
	Sour sop,		
Catalpa bignonioides	Custard - apple		
Arum-	Catalpa	كتلبة، كتالبا	کاتالپا
Conophalloides	-	لوف	کاردو، کاردی
Biarum angutata			
Casuarina			
Pinus sp.	Beef wood,	كازورينا	کازۆرینا
Pinus - brutiaten	Australian - Oak		بەرووی ئوسترالیایی
Manihot palmata,	Pine	صنوبر	کاژ، سنەوبەر
Manihot dulci,	-	صنوبر زاويتة	کاژی زاوێتە
Manihot edulis	Sweet cassava,	كاسافا، مانيوك،	کاساڤا
Rhamnus - purshiana	Sweet - manioc	منيهوت	
Cichorium - intybus	Cascara	كسكارة	کاسکارا، کەسکەرە
	Chicory, Succory	هندباء برية،	کاسنی
Levisticum	Wild endive	شيكوريا، خس بري	
officinale	Lovage	كاشم، أنجدان رومي،	کاشمە، کاشمەی رۆمی،
Cinnamomum-		كاشم رومي	
Camphora,	Camphor tree	كافور	کافوور
Eucalyptus golbulus			

Piper - methysticum			
Theobroma - cacao	Kavakava	كاڤاكاڤا	كاڤاكاڤا
	Cacao tree,	كاكاو، شوكولاتة	كاكاو، چوكلێت
Diospyros - kaki	Chocolatae tree		
	Date - plum, kaki,	كاكي، بلح طريزون،	كاكى، بێزوالارووك
	Japanese-	مشمش اليابان	
	Persimmon,		
Cucumis - melo	Chinese - persimon		
	Sweet melon,	بطيخ، قاوون، شمام	كاڵەك، گندۆرە
	Musk melon,		
Latuca - sativa	Cantaloupe		
Andropogon-	Lettuce	خس	كاهوو
Schoenanthus	Lemon grass,	حلفا مكة، سنبل عربي،	كاى مەككە كەومرگيا
Vicia ervilia,	Scenanthe	طيب الوب، تبن مكة	سونبولى عەرەبى
Veronica - ervilia	Ervil, Lentil vetch	كرسنة، كشني	كچنى
Lathyrus - sativus,			
Avena - sativa	Dats, Fart seed,	هرطمان، خافور،	كزن
	Chickling vetch,	خرطال، جلبان،	
	Blue vetchling,	شوفان، حب الضراط	
	Grass pea,		
-	Chickling pea		
	Bstard wetchling	هرطمان حية	كزنە مارانە
-			پۆڵكە لاسوورە
Ribesuva - crispa	Couchk - kishk	كشك	كەشك، دوێنە
Ribes nigrum	Goose berry bush	كشمش شائك	كشميشى دڕكاوى
Ribes rubrum	Black currant bush	كشمش أسود	كشميشى ڕەش
Equisetum - arvense	Red currant bush	كشمش أحمر	كشميشى سوور
	Horse tail,	ذيل الفرس (الحصان)،	كلكە نەسپ

Lophochloa,	Mares - stallions tail	كنباث	
Lophalaris	Canary grass	قنبو، ابو دميم	كلكه ريوى
Leonurus - cardiaca			
	Mother wort	ذنب الاسد،	كلكه شێر
Gundelia - tourneforti		فراسيون القلب	
Medicago - lupina,	-	كعوب، عكوب	كنگر
Melilotus - officinalis	Yellow melilot,	قرط، هندقوق،	كنێر
	Yellow trifoil,	إكليل الملك،	
	Yellow - sweet clover,	ذرق، فصفصة	
	Hop clover,		
	King clover,		
	Medicinal sweet		
Hibicus - sabdariffa	Clover		
Rosa-sinensis	Karkade	كوجرات، كركدية،	كوجەرات
	African mallow,	وردة العين	
	Red sorrel,		
Strychnos-toxifera	Rosella, Rama		
Nasturtim - officinale	Curar, Curari	كورار	كورار، كوراری
	Water cress	حرف الماء،	كووزەڵە
		قرة العين، كرفس الماء،	
Ornitho-		جرجير الماء، قرنونش	
galum - lacteum	Chin chin, Milk star	صوصلاء، أشراش	كوزی (بە كوردی
Citrullus - colocynth	of Bethelehem	لبن الطير، علقم، صاصل	هەورامان)
	Bitter apple, Bitter	حنظل، مرارة الصحاري،	كوژاڵك، كوزارك
Cucur bitapepo	gourd, Colo cynth	حدج، شري، قثاء النغام	
	White gourd, Bottle	شجر أبيض،	كوولەكەی چێشت،
	gourd, pumpkin,	قرع أبيض، كوسا،	كوولەكەی سپی
	Calabash - gourd,	شجر أستنبولي،	كوولەكەی سەوز،

	Calabash - cucumber,	قرع صغير	كودي، كندق
	Vegetable - marrow,		
Cucurbita - moschata	Field pumkin		
	Squash, Cushew	قرع حلو، قرع مسكي	كوولەكەی شیرین
Cucurbita - maxima	Sweet gourd		
	Red and yellow	قرع عسكي،	كوولەكەی گەورە،
	gourd, Squash	قرع كبير، يقطين،	كوولەكەی سوور،
Lagenaria siceraria		شجر أسكلة	كوولەكەی قاشقاش
Prunus - mahaleb	Calabash	دباء	كوولەكەی مل دریژ
	Cerasus - mahaleb,	محلب	كونار، كینار، مەحلەب
	Mahaleb - cherry,		
Medicago - minima	Berfumed - cherry		
Sesamum - indicum,	Little bur clover	لزيج	كونجركە
Sesamum orientale	Sesame, Bene	سمسم، جلجلان	كونجی
Cornus - masculafa	Benne		
	Common - cornel	قرانيا	كۆرنەس، كۆرنیل
Erythroxylon coca	Cyrry	كري، بهار هندي	كاری
-	coca	كوكة، كوكا	كۆكا
Cola nitida,	Cocaine	كوكائين	كۆكایین
Cola - acuminata	Cola, Kola, cola nut	كولا، كولة	كۆلا
Colutea - arborescens			
	Bladder - senna	كولوتيا، قلوتة،	كۆلوتیا،
Piper - cubeba		سنا كاذب	سینەمەكییە درۆزنە
	Cubeb,	كبابة، حبّ العروس	كەبابە
Citrus - medica	Cubeb pepper		
	Rough lemon,	كباد، أترنج، ترنج،	كەبات
	Baghdad - citron,	أترنج، ليمون مخرفش،	
	Citron	أبو صريرة، تفاح ميديا،	

Linum-		تفاح فارس	
usitatissimum	Flax	كتان	کەتان
Astragalus			
gummifer	Tragacanth	كيثراء، قتاد، قرنية،	کەتیرە، گەروون، زونی،
		أقرينة، كفيعة، عنزروت،	جونی، جوێنی، گوێنی،
		قريجة، شرشير، أصابيع	گونی، گونجیل، گیاپیند،
		العروس، هشلة البقر،	کەروێشکی، چەقچەق،
		أظافر الجن، أظافر	دارمکیجە دارمکیجا،
		الشيطان	تۆلتاقا، تاقالق، تاقالقا،
			تاقتاقی، تاجیج،
			تابلەکونی، هەنگوشیر،
			مێزورد، مێژمێژۆك،
Carum carvi			دۆکۆلیشکا، دوقلە جاشا
Onopordon-	Caraway	كراوية، كروياء،	کەراویە
acanthium	Cotton thistle,	شوك الحمار، شكاعي	کەرتەش
Celtis - teurnefortii	Scoth thistle		
	Nettle tree	السيلتس الشرقي	کەرکاس
Apium-graveolens		الطاووق، ميس، جرمشق	
Claviceps - purpurea	Celery, Smallage	كرفس، تراجيل	کەرەوز
	Ergot fungus	فطر الأرغوت،	کەڕووی ئێرگۆت
Castanea-vulgaris		فطر الدابرة	
	Chestnut	كستناء، شاهبلوط،	کەستانە شابەڕوو
Aesculus-		قسطل، أبو فروة	
Hippocastanum	Horse chest nut	كستناء الحصان،	کەستانەی ئەسپ
		قسطل الفرس،	
Brassica oleracea-		قسطل الهند	
Var capitata	Cabbage	ملفوف، كرنب، طانة،	کەلەرم،
Brassiea - oleracea,		كرنب لا رؤيسي	کەلەرمی بێ سەلك

Var. gongylodes,	Knol - kohi,	كلم، كرنب ساقي،	کەلەم
Brassica - caulorapa	Wild cabbage,	كرنب نبطي،	
	khol rabi, Kohl rabi,	كرنب رؤيسي	
	Turnip cabbage,		
	Kale turnip,		
	Drum head - cabbage,		
Citrus - japonica	Swedish turnip		
Acer L.	Kumquat	كمكوات	کەمکوات
	Mapple tree,	قيقب، أسفندان	کەوت، کارکاو،
	Saddle tree,		کێکاو، تانکۆس
Pimpinelle - saxifraga	Box elder		
	Saxifrage	جراب الراعي،	کەوڵە شوانە،
Allium - porrum		كاسر الحجر	بەردشکێنی
	Leek	كراث	کەوەر
Marrubium - vulgare			
	Hore hound	فراسيون	کەوەرە کێویلە
Allium ascalonicum			گیاسەگ، کوڕانە
	Shallot, Scallion	كراث أندلس، قفلوط	کەوەری ئەندەلووسی،
Schinopsis-			شالۆت
Lorentzii,	Quebracho	كبراشو، كبراش	کیبراشۆ
S. balansae			
Macrocystis,			
Pyrifera	Kelp	كلب	کێلپ، قەوزەی قاوەیی
Physalis - alkekengi			
	Winter cherry,	كاكنج، صبو	کێکنجی، کاکنج
	Ground - cherry,		
Actinida - sp	Alkengi		
	Kiwi, Chinese goose	كيوي، ريباس صيني	کیوی

Opopanax - chironium	berry		
Lupinus	Opopanax	جاوشير	گاشير، گاوشير
Lathyrus - sativus	Lupine	ترمس	گاگۆزی تێرمۆس
Citrus - paradisi	Grass pea	هرطمان، جلبان	گاڵ، كزن
Coriandrum - sativum	Grape fruit	كريب فروت، ليمون الجنة	گرێپ فرووت
Sanguisorba - minor	Coriander	كزبرة، كسبرة، تقدة	گژنيژ
Bryophyta	Garden burnet	كزبرة الثعلب	گژنيژی رێوی
Psidium - guayava	Mosses	حزاز	گڵەومز
Cordia myxa	Guava	جوافة، غوافة	گوافه
	Sebesten tree	مخيطة، مخاطة، بنبر،	گوانه سەگ،
		بمبر، سبستان،	سەبستان، بنبەر
Borago - officinalis		مقساس، أطباء الكلبة	
	Borage	لسان الثور، جمجم	گۆزروان، گاوزبان
Citrullus-		حمحم	
colocynthis	Colocynth,	حنظل، بشبش، حدج،	گوژارك، كوژاڵك
	Bitter apple,	شري، مرارة الصماري،	
Gentiana-	Bitter gourd	قثاء النعام	
Centaurium	Gentian	جنطيانا	گوشاد، جێنتين
Cuscuta			
	Dodder	حامول، هالوك، كشوت	گورگە، گیاکەڵە
Silybum - marianum			
	Milk thistle,	خرفيش الجمال،	گولانمان، درکە پیرۆزە
	St. marys - thistle	شوك مريم، سلبين،	
Ranunculus - acris	Holly - thistle	قردوس، شوك	
	Tall butter cup,	حوذان الخريف،	
Anemone - coronaria	Bachelors - button	زر الذهب	
	Anemone,	كف السبع، شقار،	گوڵاڵە پایزە
	Wind flower,	رجل الغراب،	دوگمەی زێڕ

	Anemony, Poppy	شقائق النعمان،	گولاڵە سوورە،
	flowered - anemone,	زغليل، شقيق،	گوڵۆکە ماست،
	Ranus culus,	ورد نيسان،	گوڵە نیسان،
	Butter cup,	حوذان، كبيكج،	نان و کەرە،
	April flower,	كف الصبع،	جونك، كوليلك
Ranunculus - aquatilis	Crow foot	كف الهر	
	Water butter - cup,	حوذان مائي	گولاڵە سوورەی ئاوی
-	Water crow foot		
Rosmarinus-	Rose - water	–	گولاو
officinalis	Rose mary	إكليل الجبل	گوڵبەندی شاخی
Anemon - coronaria,		حصا لبان	ڕۆزماری
Ranunculus	Crown - anemone,	شقائق النعمان	گوڵبەهار، گوڵەنازار
	Poppy - anemone		گوڵە نیسان،
Momordica-			گولۆکە ماست
Charanta,	Balsam pear,	مومرديقة، محضوضة،	گوڵ خەندران،
Momordica-	Carilla fruit,	كمثري بلسمية، كليرة	گوڵ خەندان
Balsamina	Bitter gourd,		
Achillea - falcata,	Balsam apple		
A. millefolium	Milfoil achillea,	قيصوم، أخيليا	گوڵ مازەران
	Achilla santolina,	حشيشة النجارين،	هەزارگەڵا
	Yarrow milfoil,	حشيشة حزنبل،	
Punica granatum	Falciform achillea	ذات ألف ورقة،	
	Dwarf - pomegranate,	جلنار، رمان قصير،	گوڵنار
	Pomegranate-	رمان مخل، رمان الزينة،	
Erysimum-	blossoms	رمان بري	
Kurdicum	-	–	گوڵۆکە زەردە، هلکوك
Rosa - damascena			هلی کك
	Garden rose,	ورد جوري، ورد أشرفي،	گوڵباخ، گوڵە محەمەد

	Prophets flower,	جنبد، ورد دمشق،	
Hypericum-	Damask rose	ورد بلدي	
scabrum,	Old mans - beard,	ضيان السياج،	گوڵەبروون،
Clematis - vitalba	Flower of sickness,	ملعي شراج	ریشە پیرانە، گوڵەجان،
	Yellow flower		تەریەتمە، بێلبێلاوە،
Helianthus			گوڵە زەردە
	Sun flower	عباد الشمس، جريد	گوڵە بەڕۆژە،
	Sun rose	جريد الجمة، حشمة،	گیا خشخشۆك
Chrosophora		خضر	
tinctoria	Tournsole, turnsole	زريج	گوڵە بەڕۆژەی چویتی،
Helianthus - annus	Dyers turnsole	طرنشول الصباغين،	قاپەشکێنە
Primula - officinalis		عباد الشمس النيلي	
Primula - veris	Primrose	زهرة الربيع	گوڵە بەهارە
-	Cowslop	زهرة الربيع المرجية	گوڵە بەهارەی مێرگ
Papaver-	Flower of orange	قداح	گوڵە پرتەقاڵ
Somniferum	Opium poppy	خشخاش، أبو النوم،	گوڵەخاتوون، خاشخاش
Asclepias		رمان السعالي	
	Blood flower	صقلاب، زهرة الدم،	گوڵە خوێن
Lavendula		مرجاني	
	Tulipa, lavender	خزامي، لاونطة	گوڵە خەزێم (غەزێم)،
Aspidium - filix max,			لاوەنتە
Dryopteris - filix	Male fern, Filicinae	سرخس، خنشار	گوڵە نەرمان،
Campsis			سەرخەس، گوڵە داروو
	Trumpet flower,	تكومة أمريكا	گوڵە زوڕنا
	Trumpet creeper,	ورد البرقة، ورد البوق	
Rose foetida	Briliant flower		
Asperula	-	مريحة، ورد منتن	گوڵە زەرد
Boehmeria	White flower	جويسنة	گوڵە سپی

Passifbora-incarnata	Ramee-grass, Ramie	قنب سيام، رامي	گوشی سیام
	Blue passion - flower	ورد الساعة	گوڵە سەعاتی
	Celestial - wheel	زهرة الساعة	شونك، شینوك
	Clock flower	جرخ فلك، زهرة الآلام	شنۆك، شین
Kochia - scoparia			
	Kochia,	ورد المكانس، كوكيا،	گوڵگەسك
	Summer cypress,	كوشية	گیا گەسك
Vinca	Mock cypress		
	Periwinkle,	عناقية، ونكة، فينيكا	گوڵە مار، نەورۆز
Althea, Althaea	Snake flower		
officinalis	Marsh - mallow,	خطمة، خطمي، ختمة	گوڵە هێرۆ، گوڵە هێلوو
Aristolochia-	Hollyhock		
Maurorum	Birth wort	زراوند، خصاوي البغل،	گونە سەگانە،
		ورد البطة	مارسكە زەراوەند،
Stachysby - zantia			پێ كەڵەشێر، باروكە
Myristica - fragrans	Lambs ear	أذن الجمل	گوێ بەرخە
carum - copticum	Nutmeg	جوز الطيب، جوز بوا،	گوێزبۆ
Garcinia-		بسباسة	
Mangostana	Mango steen	جوز جندم،	گوێز گەنم
Juglans - regia		شمحة الأرض	
Areca - catechu	Walnut	جوز اعتيادي	گوێزی ئاسایی
	Areca palm,	جوز الأريكا، فوفل،	گوێزی ئەریكا
	Betel nut	كوثل، أطماط	گوێزی بێتیل
Bertholletica-			گوێزی كاشیوو، گازۆ
excelsa	Brazil nut	جوز البرازيل	گوێزی بەرازیل
Strychnos-			
Nux vomica	Nux vomica,	جوز القيء،	گوێزی ڕشێنەوە،
Cola acuminata,	Poison nut,	قاتل الكلب	ستریكنۆس

Sterculia - acuminata	Kola nut tree	جوز الزنج	گوێزی زنج
Carya - olivaeformis			
Carya - illinoensis	Pecan,	جوز الزيتوني، باكانية،	گوێزی زەیتوونی،
Glossostemon-	Pecan nut	جوز أمريكي،	پێکان، گوێزی ئەمەریکایی
bruguleri	Arabian walnut,	مغات، جوز العرب	گوێزی عەرەبی،
Cocos - nucifera	Maghat		هەنارە کێویلە
	Coconut palm	جوز الهند،	گوێزی هیند
Myosotis - strica		جوز الفارجيل	
	Forget menot,	أذان الفأر، لاتنسني	گوێ مشکە
	Majorana		
Corcharus-			
capsularis	Jute, Jews mallow,	جوت، قنب كلكلة، تيل	گوش، گوێنی
Verbascum - sinuatum	Decan hemp		
	Mullien	لبيدة، بوصير،	گوێ ورچە گۆگەم
		آذان الدب،	
Verbascum-		حشيشة الذيب، كوكم	
thapsiforme	Shepherds - club,	أذان الدب المخملي،	گوێ ورچەی مەخمەلی،
	Velvet plant,	بوصير مخملي،	کوتەکی شوان
	Candle wick,	الورق لبيدة،	
Solidago-	Aarons rod		
vigraaurea,	Golden rod	عصا الذهب،	گۆچانە زێرینە،
Solidago - odorata		صوليداجية	چیلکە زێرینە
Polygonum-			
aviculare	Knot grass,	عصا الراعي،	گۆچانی شوان
Grataegus-	Kont weed	بطباط، جنجر	
oxyacantha	Azarole,	زعرور، زعرور بري،	گوێژ، گوێشیك، گێوژ
Palaquium - gutta	Hawthom	زعرور شائك	
	Gutta percha	جوتا برشا،	گەتاپێرچا

Ricinus major		غانا برشا، غوتا برشا	
Ricinus, Communis	Castor oil - plant	خروع	گەرچەك
Urtica diocica,			
Urtica urens	Nettle, Sting wort,	قريص، قراص، حراقة،	گەزنە،
	Biting herb,	نبات النار، حكيك	گزینگ، گەزنگ
	Stinging nettle,		
	Scratch - wort,		
	Vrtica, Fire herb,		
Lamium - album	Burn weed		
	White - archangel	قراص كاذب	گەزنە درۆزنە
Manna		لاميون أبيض	
Gladiolus - italicus,	-	من، من السماء	گەزۆ
Campanula	Blue bell,	دلبوث، سيف الغراب،	گەزیزە
Spartium - junceum	Wild hyacinth	كلاديولس	
	Rush broom,	وزال، بدسكان	گەسکی ئیسپانیایی،
	Spanish broom,		زەل گەسك
Baptisia - tinctoria	Weavers broom		
	False indigo	نيلة كاذبة، نيلة برية	گەندە چویت
	wild indigo,		
Carthamus-	Horse fly		
Tinctorius	False saffron,	قرطم،	گەندە زەعفەران،
Triticum - vulgare	Bustard - saffron,	عصفر، بهرام	زەعفەرانی دووڕەگ
Loliumri, Bromus	Wheat	القمح، الحنطة، البر	گەنم
	Swiss grass,	رويطة، حنيطة، علفية	گەنمۆك
Zeamays	Brome grass		
Sorghum - halepense	Maize, Corn	ذرة صفراء، ذرة شامية	گەنمەشامی
	Johnson - grass,	حليان، سفرندة	گەنمەشامیی سپی،
	Arabian - millet,	ذرة بيضاء	گیای جۆنسۆن

Astragalus - russelii,	Aleppo grass		
Astragalus - apinosus	Tragacanth	قتاد، طقيق، جداد، كداد	گەون، گوینی، جوینی
A. gummifer		كيثراء، أضافير الجن،	هەنگوستەر، کەتیرە
Stachys - officinalis		أضافير الشيطان	گازو
Stachys - betonica	Betony,	بطونيقا	گیابرین، بیتۆنی
Hypericum-	Wood Betony,		
Perforatum	Eola weed,	هيوفاريقون،	گیابزنە هایپێریکەم،
	Goat weed,	داذي رومي	گیای سانت جۆن
	Rosin rose,		
	St. Johns wort,		
Datura - stramonium	Hypericum		
	Jimson weed,	داتورة، جوز مائل،	گیابۆگەنە تاتورە،
	Stramony,	تفاح الشيطان،	موسنەك
-	Thorn apple	تفاح شائك	
Bupleurum	Aromatic herbs	الأعشاب العطرية	گیا بۆنخۆشەکان
	Hares ear	ضلع البقرة،	گیابەرانك
Gagea - confusa		أذن الأرنب	گوێ کەروێشکە
Arnica-montana	-	–	گیا پانکە گیا پانەکە
	Mountain - tobacco,	زهرة العطاس الجبلية	گیاپشمینی، کێویلە
Chelidonium - majus	Mountain arnica		تووتنە کێویلە
	Swallow wort,	عروق الصباغين،	گیاپەرەسێلکە
	Celandine	عروق صفر، ماميران،	ڕەگە زەردە، ڕەگی بۆیە
Avena		بقلة الخطاطيف،	
	Oats	جودار، دوسر، شوفان	گیاپەرش، چەوەدەر،
Biscutella - didyma			کاڵتاس، گیابریش
-	-	–	گیا دابنجووك
	Fenugreek,	نقل، قضب	گیادانك، دانوك
	Gift weed,	فصفصة	مەتالوشك، نفیشتوك

	Medicago		
Avena sterilis	Snail clover		
	Animal (or),	خافور، خرطال العقيم	گیادانه
Humulus - lupulus	Animated oats		
Galium - odoratum	Hop, Coin grass	حشيشة الدينار، جنجل	گیادینار
	Wood ruff	غاليوم، غاليون	گیارونه گیا تاراسانا،
Hippocreris			کورکور، هەلال
Anagallis - arvensis	Horse-shoe	نعل الفرس	گیا ریختوك
	Common,	عشبة العلق	گیازەروو
Pulmonaria-	Pimpernel	حشيشة الحلمة	گیامەمك
Officinalis	Lung wort	حشيشة الرئة	گیاسی
Saponaria-			
officinalis	Soap wort	صابونية مخزنية،	گیا سابوون
		عرق الحلاوة،	رەگە شیرینە،
Marrubium - vulgare		شرش الحلاوة	رەگی حەلْوا
	Hore hound	حشيشة الكلب	گیا سەگانە،
		كراث جبلي،	کەوەرە کێویلە
Opolygala amara,		فراسيون أبيض	
Galega - officinalis	Milk wort,	حشيشة اللبن، مستدرة	گیاشیر
Angelica - officinalis	Goats rue	بولوغالن، مدرة	
	Angelica,	حشيشة الملاك، أرالية،	گیافریشتە
Potentilla - anserina	Archangelica		
	Silver weed,	حشيشة الوز	گیاقاز، گیاقازانە
Herniaria - glabra	Goose grass		
	Glabrous-	حشيشة الفتق	گیاقۆری
Stellaria - medica	rupture wort		•
Tanacetum - vulgare	Stellaria	حشيشة القزاز، نجمية	گیاقەزاز
	Tansy	حشيشة الدود،	گیاکرم،

Tussilago - farfara		حشيشة الشفاء	گیاشیفا
	Colts foot,	حشيشة السعال،	گیاکۆکه
	Cough wort	دعسة الحمار،	
Plantago - psyllium,		خطوة المهر	
Psyllium	Flea wort,	عشبة البراغيث،	گیا کێچ، گوێ بزنه
	Flax seed - plantain	بذر قطونا،	
		حشيشة البراغيث،	
		آذان الكبش،	
Cruciata - tavrica		آذان الجدي	
Scabiosa	-	–	گیا گاترا
Cochlearia-	Scabiosa	زهرة الجرب	گیا گەڕیی
officinalis	Scurvy grass	حشيشة الملاعق، ملعقية	گیاکەوچکە
Andropogon - nardus			کەوچکە گیا
	Citronella	أترجية، ليمونية	گیا لیمۆ، سیترۆنیللا
Galium - kurdicum,		سترونيلا	
Galium - vernum,	Yellow bedstraw	بقلة اللبن، خثيرة،	گیاماست، گیامەلەمە
Glaucium	Cheese rennet	غاليون أصفر	گالیۆمی زەرد، گالیۆمی،
			پەنیر، گیا ڕۆنە
Galium (nigricanus)			هەلال، گیاتەڕە، کوڕکوڕ
Aparine	Cling weed,	غاليون، لزيج، بلسكاء،	گیانەرم، نووسەك،
	Goose grass,	بلسكي، لصيقي،	تیرتیرە،
Euphrasia - officinalis	Cleavers, Cliavers	حشيشة الأفعى	
	Eyebright	حشيشة الرمد، يوفراسيا	گیا وەردێنە
Gratiola - officinalis			گیا چاوئێشە یوفراسیا
	Poormans - herb,	عشبة الفقراء	گیای هەژاران
Cotoneaster-	Hedge - hyssop		
Vulgaris	Cotoneaster	سفرجيلة	گیزیالوك
Daucus - carota			

-	Carrot	جزر	گێزەر، یارکۆکی
Pastinaca - sativa	Bolbous barley	أبو سويف	گێزەر گیا
	Wild parsnip	جزر أبيض، سيسارون	گێزەری سپی
Prunus - cerasus,		رئة العجل	گێزەرە کێویلە
Prunus - avium	Cherry	الكرز، قراصيا	گێلاس
Valeriana - officinalis			
Tropaeolum - majus	Valerian	حشيشة القطة، ناردين	گیاپشیلە، سونبول
	Garden - nasturtium	لاتيني، كبوسين،	لاتینی
		أبو خنجر،	
Siphonia-		طرطور الباشا، جوكلانه	
brasiliensis	Hevea,	شجرة المطاط، هافايه،	لاستیك، هێڤیا،
Citrus - recticulata	Para - rubber tree	هيفيا، مطاط	درەختی لاستیك
Citrus - mobilis,	Mandarin - orange,	لالنكي، يوسفي،	لالەنگی، خۆشداکەنە،
Citrus - deliciosa	Loose - skinned,	يوسف أفندي، مندرين	خۆش پاکەرە، نارەنگی
	orange, Tangerines,		
Hedera - helix	Italian tangerine		
	Ivy, Lablab	لبلاب، حبلاب،	لاولاو، لاڤلاڤ
Glechoma - hederacea		حبل المساكين، عشقة	
Lavandula-	Ground liliy	لبلاب أرضي، كفنة مدادة	لاولاوی زەوی
officinalis,	True lavender,	لاونتة، خزامي،	لاوەنتە، خەزێم
Artemisia, Judacia	Spike, Lavender	خيري البر	
Luffa			
	Dishcloth - gourd,	لوف، لوف مصري،	لفکەشامی
	Vegetable - sponge,	لوف أسطواني الثمر	
	Loofah gourd,		
	Towel gourd,		
Luffa cylinderica,	Sponge gourd,		
Luffa acutangula	Acutangular loofah	لوف مضلع الثمر	لفکەشامیی سووچدار

Arum - maculatum			
	Cuckoopint,	لوف أبقع	لفكەی بەڵەك
Vigna - sinensis,	Wake - robin		لفكە شامی بەڵەك
Vigna catjang	Caw pea	لوبياء، ثامر، دجر،	لۆبیا
Rhus - verniciflua			
Gossypium-	Laquer varnish tree	لك	لۆك
Barbadense	Cotton	قطن	لۆكە
Allium, haeman-			
thoides	-	–	لووشە
Bauhinia,			
Saliva argenetia	Camels - feet	بوهينيا، كف الجمل	لەپی وشتر، بۆهینیا
	Litmus, Turnsole	لموس، طرنشول	لیتمۆس
Nymphaea		صبغة عباد الشمس	
	Water lily	نينوفر، نيلوفر، ليلوفر	لیلۆپەڕ
Citrus - limetta,		كرنب الماء، زنبق الماء	
Citrus - nobilis	Sweet lime	ليمون (نومي) حلو	لیمۆی شیرین
Citrus - limon		ليمون (نومي) حامض،	لیمۆی ترش
	Common lemon,	مسكي	
Citrus - aurantifolia	Lemon	ليمون (نومي) بصرة،	لیمۆی بەسرا
	Lime, Sour - Lime,	بنزهير	
Citrus - decumana	Basra lemon (lime)		
	Pomelo,shaddock	ليمون هندي	لیمۆی هیندی،
Ceratocephala-			شادۆك، پۆمیلو
Falcata	-	لزيج، جذابي	ماجنۆكە، ماچی جنۆكە
Asparagus-			
Officinalis	Asparagus	هليون، ضغبوس،	مارچێوە
Aristo - lochia		كشك ألماظ، كشك ألماس	
	Birth wort	زراوند، أرسطولوخيا،	مارسكە، گونە سەگانە،

		ورد البطة	پاروَك، زەرمند،
.			پیَ كەڵەشێرە
Vigna - nilotica,	Gall	عنفي	مازوو، مازی
Vigna radiata	Green gram,	ماش	ماش
Clastropus - vestitus	Mung bean		
Capparis - spinosa	-	–	مارگیله
	Caper,	شفلح، كبر،	مارگیر، شیفەلەتە
Scorpiurus	Spiny caper	أصف، لصف،	مارگیرە، كبروك
	Cater pillar - plant,	عقربية، خزيمة	مامیتك،
	Nose - ring	قرنية، أذينة	ركێشە هەلیشكا،
			گیافیكە كرینە،
			كالیك، باخشكە
Mangifera			سیَ پەنجە
	Mango	مانجو، منجة،	مانگۆ، عەنبە
Swietenia - mahogoni		عنبة، أنبة، أنبج	
Commiphora myrrha	Mahogany	ماهوغوني	ماهۆگانی، ماهۆگۆنی
Myrica-	Myrrh	المر	مایرە
Pensylavania	Bay berry	ميريقه، شمعية	مایریكا
Erythraea-			
centaurium	Lesser (common)	قنطريون، مرير، مران	مرو، سینتاوری
	centaury,		
	Panicum repnes,		
	Torpedo grass,		
	Couch paicum,		
Saliva - officinalis	Creeping panicum		
	Common sage,	مريمية، قويسة	مریەمی، سالڤیا
	Garden sage,	ناعمة مخزنية	
Musa - sapientum	Clary salvia	قصعين، سالمة	

Myrtus - communis	Banana	موز	مۆز
	Common - myrtle	آس، ياس، مرسين،	مۆرد
		حمبلاس، حبلاس	
Ruscus - aculeatus,		حلموش، مرسيم	
Ruscus-	Butcher's broom,	آس بري، سفندر، قفندر	مۆرده كێویله
Hypophyllum	Knee - holly		
Origanum-			
Marjorana	Marjoram	مرزنجوش،سمسق،	مەرزنگوش، مەزرنگوش،
		هردقوش، عترة	مەرزە
Origanum - vulgare		بزرنگوش	
	Oregano,	مردوقوش بري، مرو،	مەزرنگوشە كێویلە
	Wild marjarom	حبق، الشيوخ، خرنباش،	ئۆریگانۆ
		مرماخور	
Petroelinum-	Mastic	مصطكاء	مەستەكی
Sativum,	Parsley	بقدونس، مقدونس،	مەعدەنووس،
Petroselinum-		معدنوس	كەرەوزی رۆمی
Crrispum			
Myrrhis-odorata			
	Sweet cicely	مقدونس مسكي،	مەعدەنووسی بۆندار،
Anthriscus-		مقدونس إسهاني	مەعدەنووسی ئیسپانیایی
cerefolium	Chervil sweet cicely	مقدونس أفرنجي، سرفيل	مەعدەنووسی ئەفرەنجی،
			چێرڤیل
Verbena - officinalis			
	Verbena, Vervain,	رعي الحمام، مينا، لويزا	مینا
Lantana	Pigeons grass		
Dinathus	Bush verbena	مينا شجرية	مینای درەخت
Eugena - aromatica	(Camation) pink	قرنفل	مێخەكی گوڵ
	Cloves,	قرنفل، كبش القرنفل،	مێخەكی دار،

Glycyrrhiza glabra	Clove tree	قرنفول	درەختی مێخەك، قەنەفل
-	Licorice, Liqvorice	سوس، عرق سوس	مێکوك، بەلەك
Tamus - communis	Raisin	زبيب، عنجد	مێوژ
	Black - bryony	كرم بري،	مێوە کێویلە
		الكرمة السوداء،	مێوەی ڕەش
Bryonia alba		فاشرشين	
	White - bryony	الكرمه البيضاء،	مێوی سپی
Citrus - aurantium,		فاشرا بيضاء	
Var.amara	Seville-orange	رازنج، نارنج،	نارنج
Galium-	Sour (bitter) orange		
Nigricans aparine	Cling weed, Cilvers,	لزيج	نوسەك
Cicer - arictinum	Cleavers		
Rosa canina,	Chick pea,	حمص	نۆك
Rose - elgateria	Dog rose,	نسرين، ورد السياج،	نەسرین، گوڵ نەسرین
	Sweet brier,	عليق الكلاب، ورد بري	
	Wild rose,		
Mentha	Eglantine		
Mentha - piperita	Mint	نعناع، نعنع	نەعنا
	Pepper mint,	نعنع بستاني،	نەعناعی باخچە،
	Brandy mint	نعنع فلفلي،	نەعنای بیبەری،
Vinca - herbacea		نعنع طبي	نەعنای پزیشکی
	Herbaceous-	عين البزون	نەورۆز، گوڵەمار،
Lens esculent,	Periwinkle	عناقية عشبية، ونكة	چاوپشیلە
Lens culinaris	Lentil	العدس، بلسن	نیسك
Narcissus - odorus			
Viola - tricolor	Narcissus	نرجس	نێرگز
	Tricolored-violet,	بنفسج ثلاثي الألوان،	هەرجابیی، پانسێ
	Pansy, Hearteases	زهرة الثالوث، بانسيس	
Panicum - miliaceum,			

لەم کتێبەدا هەوڵم داوە کە باسی ژمارەیەکی زۆر لە رووەکە پزیشکییەکان بکەم (گیا و دەوەن و درەخت)، بە تایبەتی لە ناوچەی کوردستاندا، لەلایەنی: ناوی کوردی و عەرەبی و ئینگلیزی و لاتینییەکانیانەوە، وێنەکانیان، ئەو بەشانەی کە سوودیان لێ وەردەگیرێت، مێژووەکانیان، پێکهاتنیان (ئەو مادە کاریگەرانەی کە تیایاندان)، ئەو دەرمانانەی لێیان دەردەهێنرێت و چۆنیەتیی بەکارهێنانیان لە مەیدانی پزیشکیدا، لەگەڵ ناوی هەندێك لە رووەکزانە (علماء النبات) بیانی و عەرەب و کوردەکان کە لەم مەیدانەدا ناوبانگیان دەرکردووە. مەبەستیشم لێرەدا ئەوەیە کە خوێنەر و رۆشنبیری کورد شارەزاییەك لەبارەی رووەکە پزیشکییەکانەوە پەیدا بکات، بۆ ئەوەی بە رێگەیەکی راست، بەپێی ئامۆژگاریی پزیشکەکان، سوودیان لێ وەربگرێت و بەهەڵەدا نەچێت، چونکە کوردستان مەڵبەندێکی زۆر فراوانە بۆ رووەکی پزیشکی.

چاپخانەی



هەولێر - کوردستان
Aras Press
Kurdistan - Erbil

رێنووسی یەکگرتوو

ISBN 978-9933-487-13-3



بایی ٦٥٠٠ دینارە